



RECIPE BOOK

比内地鶏レシピブック



総集編

比内地鶏の
おウチごはん。

教えて料理家さん！



目次

洋食

01	比内地鶏の赤ワイン煮	モンプレジール／おばま由紀	1
02	比内地鶏のイタリアンチキンサラダ	アネックスッキングルーム／金子美佐子	1
03	比内地鶏のカチャトラ風	イタリア料理教室 ALMA TOKYO／徳島暉	1
04	比内地鶏のガランティーヌ風	Cooking Salon Take／竹内浩恵	1
05	比内地鶏のカルトッチョ 2種のソースで	Le Petit Bonheur／吉村智子	2
06	比内地鶏のココット	サロンドファリーヌ／三谷良子	2
07	比内地鶏のごぼうとオリーブのポットロースト	料理教室 IMAGINER／伊藤くみ	2
08	比内地鶏と根菜、あさりの煮込み	MANGER LE MONDE／西祐子	2
09	コンソメスープ	キッチン MVR／粕川美智子	3
10	比内地鶏と里芋のコンフィ	Keep Fit Kitchen／堀口泰子	3
11	真空調理した胸肉とごぼうのブルーテ	Tammy's kitchen／宇山民枝	3
12	スタッフドチキン&ピラフ	Buon Appetito／野村佳子	3
13	比内地鶏の低温オイル煮	メルティーショコラ／吉井美樹	4
14	比内地鶏の低温調理 ポルチーニのパッレ・ディ・リゾ	モンプレジール／おばま由紀	4
15	濃厚チキンのポットパイ	Michiko's Cooking／戸根美知子	4
16	比内地鶏のバスタ(柚子胡椒風味)	料理教室 Assiette de KINU／尾田衣子	4
17	比内地鶏のバター焼きと比内地鶏のスープで作った小松菜のポターージュ	Cooking Angels／須賀祐子	5
18	パリパリジュシー 基本のチキンソテー〜ラズベリーソース添え〜	Graceful Kitchen／甲斐優美	5
19	比内地鶏のフリカッセ	あべかりー Cafe-Style／安部亜由美	5
20	比内地鶏のフリカッセ 柚子風味	Shell's Kitchen Works／古賀美紀	5
21	比内地鶏 ブルーベリーバルサミソース	salon de 食&花／松浦郁子	6
22	比内地鶏のプロポ	ラ・ネージュグラッセ／浦田深雪	6
23	比内地鶏の丸鶏ローストチキン	Salon d'igrek おもてなし料理教室／こだまゆきこ	6
24	比内地鶏のミートボールトマトソース	小麦工房メリッサ／武藤史江	6
25	比内地鶏むね肉キノコ風味のオープン焼き	La Cucina di U／中山裕子	7
26	比内地鶏のむね肉と野菜のエチュベ	Cou cou！〈ククー！〉／秋山靖子	7
27	比内地鶏もも肉とグリーンオリーブの煮込み	La Cucina di U／中山裕子	7
28	比内地鶏と野菜のアーモンドミルク煮	Cou cou！〈ククー！〉／秋山靖子	7
29	比内地鶏の洋風だし	Join us at the kitchen！／成澤文子	8
30	比内地鶏のラグービアンコ	イタリア料理教室 Ciao Bambina／前澤由希子	8
31	比内地鶏リゾット	キッチン MVR／粕川美智子	8
32	比内地鶏の猟師風	Join us at the kitchen！／成澤文子	8
33	比内地鶏と林檎のハニーマスタードグリル	AyakaCooks／鈴木綾夏	9
34	比内地鶏のりんごマリネ	ジュシーグリル Weekend Citron／北島真澄	9
35	比内地鶏のレバーペースト	もりたとしこの盛りつけレッスン／もりたとしこ	9
36	比内地鶏のレモンバターロースト	料理教室 cariad／高橋愛	9
37	比内地鶏のローズマリーソテー バルサミコマスタードソース	Vert éclatant／若井めぐみ	10
38	比内地鶏のロティ 大根ステーキ添え	Petit Citron／Citron ヨーコ	10
39	比内地鶏のワテルゾーイ	おいしい!簡単!手作りパン／田主伸子	10

和食

40	比内地鶏の甘酒漬け焼き丼	FOOD&DECO／清澤春恵	10
41	比内地鶏の磯辺揚げ〜柚子胡椒風味	手作りキッチン工房 Bonheur／小松友子	11
42	比内地鶏のコクうま きりたんぼ風スープ	手作りキッチン工房 Bonheur／小松友子	11
43	比内地鶏ごはん	Zosankitchen／石田幸三	11
44	比内地鶏ささみの葛たたき 梅鬼おろし和え	A-neo-Spoon／澁谷綾子	11
45	比内地鶏ささみのくずたたきと春菊の梅サラダ	手作りキッチン工房 Bonheur／小松友子	12
46	比内地鶏の手羽先煮込み	MA-KITCHEN／豊田あき子	12
47	比内地鶏の土鍋飯	料理教室クオリア／小野孝子	12
48	比内地鶏の七茸汁	温石会／入江亮子	12
49	比内地鶏八方蒸し	Do Cook 銀座料理教室／槻谷寛子	13
50	比内地鶏の花椒焼き 手作りおろしポン酢がけ	旬を食べよう料理教室／渡邊美穂	13
51	比内地鶏の松風	Salon d'igrek おもてなし料理教室／こだまゆきこ	13
52	比内地鶏の味噌漬けロースト	ルメルシモンお菓子&お料理教室／庄子真奈美	13

中華

53	比内地鶏の旨辛よだれ鶏	Sakie's Kitchen／鬼丸咲衣	14
54	比内地鶏のから揚げ-白ネギたっぷりみぞれ油淋鶏風-	フードリリース／三島葉子	14
55	比内地鶏で作る紅白の水餃子	サロンドシャンティ香茶苑／磯部優子	14
56	比内地鶏のしとりプブリ棒鶏	Sakie's Kitchen／鬼丸咲衣	14
57	比内地鶏のソテー香味ソース添え	hunnyさんの料理教室／古原のり子	15
58	比内地鶏のパリパリ焼き 北京ダック風	Sakie's Kitchen／鬼丸咲衣	15
59	よだれ鶏〜比内地鶏の旨みたっぷりの野菜添え	Kayo's Vegetable Laboratory／安部加代子	15

エスニック

60	クスクス入り比内地鶏のモロッコ煮込み	Salon de Mahya／真山安枝	15
61	比内地鶏の海南鶏飯	Salon de Kurahashi クッキング・サロン／倉橋美樹	16
62	比内地鶏のココナッツミルクカレー	あべかりー Cafe-Style／安部亜由美	16
63	比内地鶏のアジアン風酢鶏	料理教室 Assiette de KINU／尾田衣子	16
64	比内地鶏ササミのカラフルエスニックサラダ	A-neo-Spoon／澁谷綾子	16
65	秋田比内地鶏とセリのフォー	Food Mate Kitchen／安齋はなこ	17
66	土鍋にポン!比内地鶏でカオマンガイ	食育クッキング／阿知和梨香	17
67	鶏肉のパンダンリーフ包みあげ	ヨシエズキューズ／森村芳枝	17
68	比内地鶏胸肉のレモンガラス焼き	Zosankitchen／石田幸三	17

創作・その他

69	比内地鶏の炙りチキン ターメリックライス添え	手作りキッチン工房 Bonheur／小松友子	18
70	比内地鶏とアボカドの粒マスタード和え	Weekend Citron／北島真澄	18
71	比内地鶏のエゴマ鍋	ミセスカンホームキッチン／姜朋子	18
72	比内地鶏ときのこの柚子胡椒クリーム煮 きりたんぼせんべい添え	いこまゆきこお料理教室／いこまゆきこ	18
73	比内地鶏のグリル、ジュレ仕立て	Salon d'igrek おもてなし料理教室／こだまゆきこ	19
74	比内地鶏の香味みそ焼き	aki delish studio／佐々木晶子	19
75	比内地鶏とごぼう、トマトの軽い煮込み	イル・レガメ／岡嶋美香	19
76	比内地鶏の根菜の軽い煮込み	Atelier lapres midi／小林一恵	19
77	比内地鶏のささみジャーキー	もりたとしこの盛りつけレッスン／もりたとしこ	20
78	比内地鶏と雑穀のスープ	もりたとしこの盛りつけレッスン／もりたとしこ	20
79	比内地鶏の塩こうじ和え	時短バランス献立レッスン／永吉みねこ	20
80	比内地鶏の塩ラーメン	こびとの台所／上田のりこ	20
81	比内地鶏のジュシーポイルプレート	aki delish studio／佐々木晶子	21
82	「スパイシーチキン」と「手羽先のトマト炊き込みご飯」	Cou cou！〈ククー！〉／秋山靖子	21
83	比内地鶏の蕎麦の実雑炊	hunnyさんの料理教室／古原のり子	21
84	比内地鶏のタッカンマリ風鍋	Salon de Kurahashi クッキング・サロン／倉橋美樹	21
85	比内地鶏と玉ねぎのスパイス焼き	時短バランス献立レッスン／永吉みねこ	22
86	比内地鶏のチゲスープ	Keep Fit Kitchen／堀口泰子	22
87	比内地鶏チュールチップチキンのオープン焼き	食育クッキング／阿知和梨香	22
88	鶏ガラスープの取り方と「肉団子の和風ポトフ〜柚子の香り〜」	Cou cou！〈ククー！〉／秋山靖子	22
89	比内地鶏 二度楽しむ丼	salon de 食&花／松浦郁子	23
90	比内地鶏のねぎ塩ポン酢がけ	手作りキッチン工房 Bonheur／小松友子	23
91	パブリカチキン	Le Plat du Jour／大西紀子	23
92	パリパリ比内地鶏	Marc Matsumoto	23
93	比内地鶏むね肉のごちそうサラダ 鶏ガラスープのジュレ添え	Cou cou！〈ククー！〉／秋山靖子	24

目的別インデックス

メニュー別	●メイン	05 37	07 38	11 52	13 56	17 57	18 59	21 67	23 68	25 72	26 74	28 75	32 81	33 85	34 90	36 93
	●煮込み	01	03	06	08	10	19	20	27	39	46	60	63	76	91	
	●鍋・スープ	09	14	15	29	42	48	55	71	78	83	84	86	88		
	●おつまみ	41	50	53	54	58	77	79	87	92						
	●ごはん	12	31	40	43	47	61	62	66	69	82	89				
	●前菜小鉢・サラダ	04	26	35	44	45	51	70	73							

部位別

[illegible]

時間別

●時短15分	03	16	21	26	34	35	37	44	45	64	65	70	74	78	89
●時短20分	02	04	40	41	48	49	54	59	68	75	80	86	90		
●時短30分	05	08	10	12	15	18	19	20	24	32	39	42	50	51	52
	53	56	57	58	60	61	63	69	72	76	79	81	85	92	93

季節別

●春	08	45	87									
●夏	36	61	62	63	64	67	82	85	93			
●秋	10	14	25	32	33	34	38	48	72	75	76	
●冬	38	45	71	83	84	86	88					

01 比内地鶏の赤ワイン煮

モンブレジュール おばま由紀

POINT

比内地鶏で作る赤ワイン煮はコクがあって美味しいですよ！！フランスを代表する家庭料理の赤ワイン煮を是非比内地鶏で作ってみてください。その美味しさにびっくりするはずです。



○材料	[2人分]	○作り方	[調理時間:50分]
比内地鶏	250g	1. 比内地鶏を5cm角ぐらいき切り分ける。塩、胡椒し小麦粉をしっかりとまぶす。フライパンにオリーブオイルを入れニンニクを加えて香りがしてきたら比内地鶏を入れしっかりと焼き目をつける。フライパンの余分な油を拭きバターを加え4つに切ったマッシュルームを炒める。	
にんにく	1片	2. みじん切りの玉ねぎとニンニクを焦がさないようにオリーブオイルでよく炒める。	
マッシュルーム	6個	3. 赤ワインのアルコール分をとばし、フンドヴォーをいれる。1と2を加えアクを取りながら中火で40分煮る。	
塩・胡椒	適量	4. 人参はバトンに切り、ペコロスは皮をむく。鍋に水と塩少々を入れ人参を5分、ペコロスを20分茹でる。2つを再び鍋に入れ砂糖とバターでグラッセし味を調える。	
オリーブオイル	大さじ1	5. ジャガイモは食べやすい大きさに切り塩茹でする。	
バター	10g	6. 3の赤ワイン煮と4、5をきれいにお皿に盛り付ける。	
玉ねぎ(みじん切り)	1/3個		
にんにく(みじん切り)	5g		
オリーブオイル	大さじ1		
赤ワイン	300cc		
フンドヴォー	150cc		
にんじん	1/2本		
ペコロス	4個		
砂糖	10g		
バター	15g		
ジャガイモ	1個		
塩・胡椒	適量		
チャービル	適量		

02 比内地鶏のイタリアンチキンサラダ

アネックスッキングルーム 金子美佐子

POINT

比内地鶏を野菜と一緒に常備菜としていただけるメニューです。むね肉は余熱でゆっくり火を通すことで、柔らかくしっとり仕上げるのがポイント。比内地鶏と香味野菜の旨味が残ったゆで汁は、スープやリゾットなどに幅広く使え、あると重宝すること間違いなし。



○材料	[2人分]	○作り方	[調理時間:20分(余熱時間除く)]
比内地鶏(むね肉)	200g	1. 比内地鶏は塩をふり、香味野菜を加えた水に入れて弱火で茹でる。沸騰したら火を止めてふたをしてそのまま余熱(20~30分)で肉に火を通す。肉を取り出して細く裂く。(余熱時間は調理時間外)	
塩	小さじ1/3	2. きゅうりは縦半分に切り斜め薄切りにする。セロリは筋を取り、斜め薄切りにする。塩を振ってもんだ後、水気を絞る。セロリの葉はさつとゆでて水につけてから絞りと細かく刻む。	
香味野菜(玉ねぎ、人参、にんにく等)	適宜	3. Aをボールに入れて混ぜ、セロリ、きゅうりをあえる。	
きゅうり	1本	4. 3に肉を加えて良くあえ、味を整える。器に盛り、セロリの葉を散らす。	
セロリ	1本		
塩	小さじ1/2		
セロリの葉	1本分		
オリーブオイル	大さじ2		
粒マスタード	大さじ1		
粒こしょう	少々		
塩	少々		

03 比内地鶏のカチャトーラ風

イタリア料理教室 ALMA TOKYO 徳島瞳

POINT

イタリアの伝統的な煮込み料理。ワインベネガーやワインを加えた、さっぱりとした煮込みです。比内地鶏の美味しい出汁を惜しみなく楽しめるレシピです。



○材料	[2人分]	○作り方	[調理時間:15分(煮込み時間除く)]
比内地鶏(もも肉・皮なし)	250g	1. 【ソフリット】オリーブオイルを熱したフライパンに玉ねぎを加え、香ばしい焼き色がつき、とろりとするまで炒める。	
塩	小さじ1/2	2. 比内地鶏は、筋を切るように切り込みを入れてから2口大に切る。塩を振って小麦粉をまぶす。	
小麦粉	適量	3. 鍋にAを入れ、弱火でじっくり香りと辛みを引き出す。ニンニク、とうがらし、ローズマリーを取り出し、2の比内地鶏を加え、両面に焼き色をつける。マッシュルームを加え、さつと炒める。1のソフリットを加える。	
マッシュルーム(縦半分に切る)	4個	4. 赤ワインベネガーを加え、水分を完全にとばす。白ワインを加え、アルコールと水分を完全にとばす。	
オリーブ(半分に切る)	6個	5. Bを加え、煮立ったら弱火にし、フタをして30分以上煮込む。一口大に切ったじゃがいもとオリーブを加え、5分ほど煮る。器に盛り、ブラックペパーをかける。	
じゃがいも(茹でたもの)	小2個		
にんにく(薄切り)	1/2片		
とうがらし(種を除く)	1/2本		
ローズマリー	1本		
オリーブオイル	大さじ1		
赤ワインベネガー	25cc		
白ワイン	50cc		
トマト缶	40cc		
水	200cc		
塩	小さじ1/4		
玉ねぎ(薄切り)ソフリット用	1/4個		
オリーブオイル ソフリット用	小さじ1		

04 比内地鶏のガランティーヌ風

Cooking Salon Take 竹内浩恵

POINT

比内地鶏の弾力と美味しさを味わっていただくために、シンプルな調理方法にしました。とんぶりたっぷり入ったバルサミコソースとの相性も抜群。おもてなしにピッタリな一皿です。



○材料	[2人分]	○作り方	[調理時間:20分(冷ます時間は除く)]
比内地鶏(もも肉)	1枚	1. 比内地鶏もも肉は、厚い部分を切り開き、筋を切り、ラップをのせて麺棒でたたき、厚さを均一にし、ラップを外し、塩をすり込む。皮を下にして置き、上にたまねぎ、舞茸をのせ巻きこみ、ラップを二重にして包み、端を輪ゴムでしっかり留め、竹串で数か所穴を開ける。	
塩	小さじ1/4	2. 鍋に水を入れ、沸騰したら、1の比内地鶏を入れ、弱火で10分茹で、その後火を止めふたをして冷めるまでおき、取り出す。ラップを外し1cm幅の輪切りにし、器に盛り付ける。(ラップの中に出た、肉汁は取っておく)	
たまねぎ(みじん切り)	1/6個	3. 小さめの鍋にAを入れ、中火で煮詰め、少しとろみが出たら、火を止め、醤油ととんぶりを入れる。2の器にとんぶりソースをかけ、お好みでペビーリーフを添える。	
舞茸(小房に分ける)	1/2パック		
バルサミコ酢	大さじ1		
比内地鶏もも肉ゆで汁	適宜		
はちみつ	小さじ1		
とんぶり	大さじ1		
醤油	適宜		
ペビーリーフ	適宜		

05 比内地鶏のカルトッチョ 2 種のソースで

Le Petit Bonheur 吉村智子

POINT カルトッチョとはイタリア語で紙焼きのことです。マリネした比内地鶏をソーセー、チーズといっしょにパートフィロで包み焼するだけでオシャレなメイン料理になります。パートフィロがない場合、オーブンシートやカルタファタなどで包み焼きしてください。



○材料	[2人分]	○作り方	[調理時間:30分(マリネ時間・解凍時間を除く)]
比内地鶏(もも肉)	1枚	1. パートフィロは冷蔵庫で解凍しておく。比内地鶏は食べやすい大きさにカットし、Aのマリネ液に3〜4時間揉み込む。	
塩	肉の重量の0.8%	2. フライパンで1を皮目からソーセーし、続けてマッシュルームを鶏の肉汁を吸わせるように炒める。	
白ワイン	大さじ1	3. パートフィロを広げ、2とBを包み、表面に溶かしバターを塗り、180℃のオーブンで焼き目つくまで約10分焼く。	
A オリーブオイル	大さじ1	4. 焼いている間にボルチーニソースを作る。粗みじんにしたボルチーニとにんにくをバターで炒め、牛乳を加えて煮詰めて塩・ホワイトペッパーで味を整えたらピュレにする。	
ホワイトペッパー	適量	5. 焼いたパートフィロとボルチーニソースを盛り付ける。	
セロリの葉やローズマリーやローリエなど	1枚(枚)		
B ブルーチーズ	40g		
モッツアレラチーズ	40g		
マッシュルーム	40g		
パートフィロ	2枚		
C ボルチーニ(冷凍または乾燥)	冷凍100g(乾燥20g)		
にんにく	1/4片		
バター	20g		
牛乳	100ml		
塩・ホワイトペッパー	少々		

06 比内地鶏のココット

サロンドファリーヌ 三谷良子

POINT 濃厚な味わいの比内地鶏を、ドライフルーツやスパイスとともに煮込んだ一皿。手が込んだメニューに見えますが、材料を炒めたら煮込むだけ。意外と手軽な調理法もポイントです。比内地鶏から出る旨味と香りに、甘み・酸味・スパイシーな味わいが加わった絶妙な味わいのバランスをぜひお試しください。



○材料	[2人分]	○作り方	[調理時間:60分]
比内地鶏(もも肉・2等分に切る)	1枚(300g)	1. 厚手の鍋にオリーブオイル大さじ1(分量外)を熱し、塩・胡椒で下味をつけた比内地鶏に焼き色を付け取り出す。	
セミドライいちじく	4個	2. 1の鍋に玉ねぎを入れ、弱火で炒める。強力粉を加え、なじませながら炒める。Aの材料を加え沸騰させる。	
ドライプルーン	4個	3. 1の比内地鶏を戻し入れ、弱火にして30分煮込む。ドライフルーツを加えさらに20分煮込み、塩・胡椒で味を調える。器に盛り付ける。	
玉ねぎ(薄切り)	1/2個		
強力粉	大さじ1/2		
はちみつ	大さじ1/2		
A シナモンパウダー・ナツメグパウダー	各1g		
白ワイン	50ml		
水	200ml		
塩・胡椒	適量		

07 比内地鶏のごぼうとオリーブのポットロースト

料理教室 IMAGINER 伊藤くみ

POINT 比内地鶏は肉質が硬めですが、非常に良い出汁がとれる特性があります。それを生かして、厚手の鍋で煮し焼きにするポットローストの手法を取り入れ、かつ冷やご飯とさがきごぼう、オリーブと一緒に加えて、簡単にリゾットにして添えると、脂の旨味を丸ごといただくことができます。



○材料	[4人分]	○作り方	[調理時間:40分]
比内地鶏(もも肉)	2枚	1. 比内地鶏は切り込みを入れて少し開く。ここに塩をふりかける。ごぼうをさがきにきにしてボウルに入れて、Aをあわせる。大根は1cm厚さに切って面取り、にんにくとオリーブはみじん切りにする。	
塩	小さじ1	2. 厚手の鍋に、オリーブオイルをひいて温め、比内地鶏を皮目から焼く。一旦取り出し、そのまま大根を両面焼いて、表面に砂糖をふりかける。ここにごはんをのせ、その上に比内地鶏、その上に1のごぼう、にんにくを入れて、白ワインをかける。30秒ほど沸かし、ローズマリーをのせてふたをする。	
黒オリーブ	10粒	3. 比予熱しておいたオーブンに入れ、200℃25分加熱する。	
A ニンニク	1/2片	4. ミニトマトとイタリアンパセリを粗みじん切りにして、Bのソースの材料をすべて合わせる。	
オリーブオイル	小さじ2	5. オーブンからとりだして、比内地鶏を切り分け、ごぼうとごはんをまぜて、すべてを盛りつける。比内地鶏に4のソースをかける。	
塩	小さじ1/2		
ごはん	180g		
ニンニク	1/2片		
白ワイン	100cc		
大根	5cm		
砂糖	小さじ1		
ローズマリー	2枝		
B ミニトマト	4個		
オリーブオイル	大さじ2		
ケッパー	小さじ1		
イタリアンパセリ	小さじ1		
塩	小さじ1/3		

08 比内地鶏と根菜、あさりの煮込み

MANGER LE MONDE 西祐子

POINT 比内地鶏の凝縮されたうまみとごぼうやレンコンの土の香りが好相性の煮込み料理です。水だけの短時間調理でもあさりを加えることで深い味わいになります。

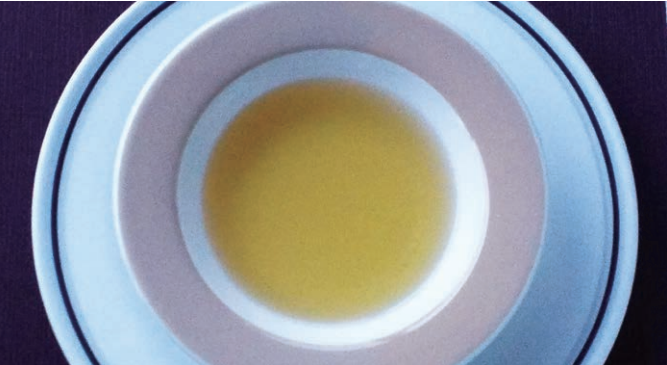


○材料	[4人分]	○作り方	[調理時間:30分]
比内地鶏(もも肉)	2枚	1. 比内地鶏は1枚を2等分にする。ニンニクは包丁でつぶす。玉ねぎはスライス、キャベツはせん切りにする。ごぼうは太めのさがきにきにして水にさらし、レンコンも薄切りにし酢水にさらす。鷹の爪は種を取り除く。	
塩	適量	2. 比内地鶏の両面に塩をする。鍋にバターとオリーブオイル、ニンニクを熱し、香りが立ったらニンニクは取り出す。比内地鶏は皮目からこんがり焼き、いったん取り出す。	
バター	大さじ1	3. 2にニンニクを戻し、玉ねぎを炒め、しんなりしたら水気を切ったごぼうとレンコン、キャベツも加えオイルをよく絡める。	
オリーブオイル	適量	4. あさりを加え混ぜ合わせたら、ローリエと鷹の爪を入れ白ワインを加えてふたをしてあさりの殻を開かせる。	
ニンニク	1片	5. あさりが開いたらすぐに取り出し、野菜類がひたひたになる位の水(分量外)を加え2の比内地鶏を鍋に戻す。沸騰したらふたをして15〜20分程煮込み、火を通す。	
玉ねぎ	1/2個	6. あさりを戻し味を絡めたら、うつわに盛り、みじん切りにしたパセリを散らす。	
キャベツ	1/4個		
ごぼう	80g		
レンコン	80g		
あさり	250g		
ローリエ	1枚		
鷹の爪	1/2本		
白ワイン	100cc		
パセリ	適量		

09 コンソメスープ

キッチン MVR 粕川美智子

POINT
比内地鶏は、やはりスープが最高。手間のかかる本格的なコンソメスープを圧力鍋を使う事によって短時間で仕上げてみました。



○材料	[6人分]	○作り方	[調理時間:50分]
比内地鶏(挽肉).....	200g	1. 鍋に挽肉 みじん切りにした野菜を入れ、手で良く混ぜる。さらに胡椒と卵白を加え良く混ぜる。	
たまねぎ	50g	2. 1に水を加え混ぜ、ブーケガルニを加え圧力鍋で加圧30分煮て、圧が抜けたら蓋を開け、キッチンペーパーで漉し塩で味を整える。	
人参	50g		
セロリ	50g		
トマト	50g		
えのき	1/2株		
卵白	1個		
ブーケガルニ	1束		
水	1リットル		
塩	小さじ1		
醤油	小さじ1		
胡椒	少々		

10 比内地鶏と里芋のコンフィ

Keep Fit Kitchen 堀口泰子

POINT
比内地鶏の美味しさの特徴を活かしたお料理です。旨みたっぷりのオイルはバケットにつけたり、サラダバスタに使ってお楽しみください。プチトマトや椎茸など和洋どちらの食材でもアレンジしやすい品です。



○材料	[2人分]	○作り方	[調理時間:25分]
比内地鶏(むね肉)	1枚	1. 比内地鶏は1口大に切って塩をすりこむようにつけて5分以上置く。里芋は皮をむき、1cmほどの厚さに切る。マッシュルームは縦に4等分する。にんにくはすりおろす。鷹の爪は種を除く。	
塩	小さじ1/2	2. 鍋にA、キッチンペーパーで水分をふき取った鶏肉、里芋、マッシュルームを入れたら、オリーブオイルをひたひたになるくらいまで入れる。	
里芋	150g	3. 中火にかけてフツフツと煮立ってきたら蓋をして、弱火で20分ほど煮る。里芋に竹串がすつと入れれば完成です。	
マッシュルーム	6個		
干しエビ	大さじ1		
白ワイン	大さじ1		
にんにく	1/2片		
ローズマリー	1/2本		
鷹の爪	1本		
オリーブオイル	適量		

11 真真空調理した胸肉とごぼうのブルーテ

Tammy's kitchen 宇山民枝

POINT
きりたんぼの食材の組み合わせ(鶏・ごぼう・ネギ)をヒントにフレンチ風の一品を考案しました。胸肉をジップロックに入れてゆずの香りのマリネ液でマリネし、湯煎で真真空調理。比内地鶏は胸肉でも味わい深さをしっかりお楽しみいただけます。



○材料	[4人分]	○作り方	[調理時間: 40分(胸肉マリネの時間を除く)]
比内地鶏(むね肉)1枚200〜250g(位) ...	2枚	1. 鶏胸肉とAをジップロックに入れ、全体が馴染むように袋の上から軽く揉み、なるべく空気を抜いた状態でジップロックの口を閉じる。冷蔵庫で1日マリネする。	
ゆず果汁	大さじ2	2. 大きめの鍋に70〜75度の湯を準備する。1のマリネした鶏胸肉(加熱する1時間前に冷蔵庫から出しておく)をジップロックの袋に入ったままの状態湯の中に入れ25分〜30分加熱する。(お湯の温度を70度〜75度に保ちながら加熱すること)	
EVオリーブオイル	大さじ3	3. 別鍋にオリーブオイル大さじ1を熱し、Bを加えて6〜7分中火でじっくり炒める。はちみつを加えて軽く炒めたら、チキンブイオンを加えて蓋をして20分煮込む。仕上げに生クリームを加えて一度沸かして塩・胡椒で味を整えたら、ミキサーで滑らかになるまでまわす。	
はちみつ	大さじ1	4. フライパンにオリーブオイル適量を熱し、Cを炒める。野菜に焼き色がついたらマイクロトマトを加えてサッと炒め、塩・胡椒で味を整える。	
塩(胸肉の重量の0.5%)	2〜2.5g	5. 別のフライパンにはちみつ大さじ1とゆず果汁大さじ1を入れて火にかけてキャラメル色になったら2の胸肉の表面に絡める。	
黒胡椒(粗挽き)	適量	6. 盛り付け: 胸肉は1.5〜2cm幅にカットしお皿中央に盛り付ける。胸肉の脇にごぼうのブルーテ、焼き野菜を盛り付ける。ゆずの皮のすりおろし・カイエンヌペッパーを少量をふりかける。	
ごぼう(スライスする) 正味100g		7. チキンブイオンのとり方(作りやすい分量) 比内地鶏手羽先500g・玉ねぎ1/4個・にんじん1/3本・セロリ 1/4本、ローリエ1枚を鍋に入れて、水1200ccを加え、中火にかける。沸騰したら弱火にしてアクをとりながら1時間煮込む。キッチンペーパーを敷いたざるで漉す。	
里芋(スライスする)	正味80g		
はちみつ	大さじ1		
チキンブイオン	350cc		
生クリーム	60cc		
長ネギ(1.5cmの長さにカット)	1本		
ロマネスコ(小房に分ける)	1/4房		
マイクロトマト	12粒		
はちみつ	大さじ1		
ゆず果汁	大さじ1		
オリーブオイル	適量		
塩・胡椒	適量		
ゆずの皮(すりおろし)・カイエンヌペッパー	少量		

12 スタッフトチキン&ピラフ

Buon Appetito 野村佳子

POINT
少人数で、スタッフトチキンをお手軽に作れ、味わうために、考案しました。



○材料	[2人分]	○作り方	[調理時間:30分]
比内地鶏(もも肉)	1枚	1. 鶏もも肉を厚みが均等になるように開き、に重量の1%の塩をしておく。しめじ、マッシュルームは、粗みじんにする。にんにくは、みじん切りにする。	
しめじ	1/3パック	2. フライパンにバターとニンニクを入れて、弱火にかけ、香りが出たら、きのこを入れ、強火にしてさっと炒めたら、生クリーム、粒マスタードを加え、少し煮詰めて、塩コショウで味を整えて、パン粉を入れて、粗熱を取る。	
マッシュルーム	2個	3. 開いた鶏肉の中央に2を乗せて、ピザ用チーズを乗せ、二つ折りにして、もとの鶏肉の形に戻す。	
パン粉	大さじ1	4. フライパンに、バターを溶かし、細切りにしたベーコン、みじん切りにした玉ねぎを炒め、パプリカを加えて、さっと炒めたら、米を加え、透き通るまで炒め、塩、胡椒をし、トマトジュースを入れ、3の鶏肉を乗せて、蓋をし、強火にかけ、沸騰したら、弱火で10分煮る。	
生クリーム	大さじ2	5. 鶏肉をバットに取り出して、蓋をし10分蒸らす。取り出した鶏肉は、表面に溶かしバターを塗り、200-230°Cのオーブンで焼き色がつくまで焼く。	
にんにく	1/2片	6. ピラフを全体に良く混ぜて、塩こしょうで味を整え、5の鶏肉を戻し、タイムを飾る。	
粒マスタード	小さじ1/2		
ピザ用チーズ	大さじ1		
バター	5g		
溶かしバター	10g		
塩・胡椒	適量		
米	1合		
玉ねぎ	1/2個		
黄パプリカ	1/4個		
ベーコン	2枚		
トマトジュース	190cc		
バター	大さじ1		
塩・胡椒	適量		

13 比内地鶏の低温オイル煮

メルティーショコラ 吉井美樹

POINT 比内地鶏をオイル煮にすることで煮た後のオイルもお料理に使え、また低温で煮ることで地鶏特有のしっかりした肉質もふんわり柔らかくなるメニューです。



○材料	[2人分]	○作り方	[調理時間:90分]
比内地鶏(もも肉).....	2枚	1. 比内地鶏にフォークで穴をあけ、Aの材料を塗り、ジップロックにいれる。時間があれば、この状態で1晩冷蔵保存する。お好みでハーブソルトなどを使うと、お肉に香りが移る。	
A 塩こしょう(もしくはハーブソルト).....	少々	2. 冷蔵庫から30分くらい前に出しBを加え、しっかり閉じる。70℃前後にお湯を温め、中につける。フタをして2時間ほど保温する。または炊飯器にお湯を入れ、保温機能で2〜3時間温める。	
A ニンニク.....	1片	3. 加熱の終わった鶏肉を取り出し、油をひかずに温めたフライパンに皮目を下にして置く。加熱し焼き色がついたら裏返し両面焼く。すでに火は通っていますが焼いたほうが食感が良い。	
お好みのオイル(今回はココナッツオイル).....	大さじ2	4. フライパンに残ったオイルに茹でたパスタと粉チーズを入れ付け合わせにしても良い。ゆっくり温めることで、お肉の繊維がぐずれ、柔らかくなるので低温でじっくり加熱することが大切。出来上がりを冷ましたらそのまま冷凍保存できる。	
B ディル(生ハーブ).....	2本		
B お好みのオイル(今回はココナッツオイル).....	50cc前後		
C パスタ.....	50 g		
C 粉チーズ.....	適宜		

15 濃厚チキンのポットパイ

Michiko's Cooking 戸根美知子

POINT 寒い時期に食べたいような温かいメニュー。固さが気になる比内地鶏は、小さめサイズにすることで食べやすく、スープに溶け出したチキンのうまみを余すところなく食べられるレシピです。



○材料	[2人分]	○作り方	[調理時間:30分]
比内地鶏(もも肉).....	1/4枚	1. 鶏もも肉は常温に戻し、3cm角程度にカットする。玉ねぎは1cm角にし、しめじは手でほぐしておく。	
玉ねぎ.....	1/4個	2. 鍋にオリーブオイルとバターを入れ、弱火で熱し、バターが溶けたら1を加えて炒める。肉の色が変わり(焦げ目はつけないこと)、玉ねぎとしめじがしんなりしたら小麦粉を振り入れて、粉けがなくなるまで炒める。	
しめじ.....	1/4株	3. 牛乳を少量ずつ加えて、濃いめのホワイトソースのような状態になったら、鶏ガラスープも少量ずつ加えてのばしていく。全体が滑らかになったら塩で味を整えて、しっかり冷ましておく。	
牛乳.....	100cc	4. 卵は溶いておき、オーブンは210℃に余熱する。冷凍パイシートは常温に戻し、少し柔らかくなった2等分し、カップよりも大きめサイズになるように少しのばしておく。柔らかくなりすぎそうであれば冷蔵庫にいったん入れておく。	
鶏ガラスープ.....	100cc	5. カップに3を入れ、淵に溶き卵を薄く塗ったら4のパイシートをかぶせ、カップにしっかり張り付ける。パイシートの表面にも溶き卵を塗り、オーブンに入れたら210℃で約15分焼く。パイシートが膨らみ、綺麗な焼き色がついたら出来上がり。焼き色が薄かったら時間を追加する。	
オリーブオイル.....	大さじ1/2		
バター.....	10g		
小麦粉.....	大さじ2		
冷凍パイシート.....	1枚		
塩.....	適量		
卵.....	1/2個		

14 比内地鶏の低温調理 ポルチーニのパッレ・ディ・リゾ

モンプレジール おばま由紀

POINT 幼いころ家族でいただいたご馳走「きりたんぼ鍋」の美味しさをイタリア料理風アレンジしてみました。そして今注目されている低温調理も組み込んでさらに比内地鶏が美味しくなるように工夫してみました。



○材料	[2人分]	○作り方	[調理時間:4時間30分]
比内地鶏(もも肉).....	1枚(約200g)	1. 比内地鶏のもも肉に1%の塩と軽く胡椒しAの材料と一緒にジップロックの中に入れて一晚マリネする。67℃で4時間加熱する。	
塩.....	肉の重量の1%	2. ポルチーニのパッレ・ディ・リゾ(ポルチーニの米団子)を作る。乾燥ポルチーニを戻し、お米をとぐ。戻ったポルチーニはみじん切りにし、戻し汁は濾す。といだお米にポルチーニのみじん切り、戻し汁と水を加えて炊く。炊き上がったら、片栗粉を加えてフードプロセッサーにかける。粘り気が出たら、Bを加えてよく混ぜる。15gぐらいずつ、手を水でぬらして丸める。200度のオーブンで15分、焦げ目がつくまで焼く。	
胡椒.....	適量	3. ごぼうはピーラーで薄くスライスして、湯揚げする。セリはさっと湯がく。キノコは食べやすい大きさに切りソテーする。アマランサは洗って葉を一枚一枚取っておく。	
「オリーブオイル.....	大さじ1	4. 低温調理が終了した比内地鶏は半分に切って、皮目だけオリーブオイルできれいな焼き色に着くまで焼く。低温調理の際に出た肉汁はコンソメスープの中に加える。	
A ローズマリー.....	1枝	5. 器に4の焼いた比内地鶏、2のポルチーニのパッレ・ディ・リゾ、3の野菜を使いきれいに盛り付ける。	
「にんにく.....	少々	6. 比内地鶏の低温調理のときに出た肉汁を加えたコンソメを上から注ぎ熱々を供する。	
米.....	40g		
乾燥ポルチーニ.....	3g		
ポルチーニの戻し汁+水.....	40cc		
片栗粉.....	1g		
「バルミジャーノ.....	2g		
B 塩.....	適量		
セリ.....	2枝		
キノコ(舞茸、シメジなど).....	適量		
オリーブオイル、塩、胡椒.....	適量		
コンソメ(市販のもの).....	160cc		
ごぼう.....	10g		
米油.....	適量		
アマランサ.....	適量		

16 比内地鶏のパスタ(柚子胡椒風味)

料理教室 Assiette de KINU 尾田衣子

POINT うまみが濃く味わいの深い比内地鶏。その旨味をぎゅっと濃縮させ、柔らかくジューシーに仕上げた比内地鶏をメイン具材にパスタに仕上げました。比内地鶏やバターのコクを、爽やかな柚子胡椒とクレソンが引き立てます。



○材料	[2人分]	○作り方	[調理時間:15分]
比内地鶏(むね肉).....	1枚(200-300g)	1. ひたひたの水に比内地鶏、生姜スライス、酒、塩を加え沸騰させ5分したら火を止め蓋をして保温で肉に火を入れる。	
生姜スライス.....	3枚	2. たっぶりの湯に塩を加えパスタをゆでる。	
酒.....	大さじ1	3. フライパンにオリーブオイル、にんにくみじん切り、柚子胡椒を熱し、手でさいた1、白ワイン、バターを加え軽く煮詰め塩・胡椒で味をととのえる。	
塩.....	適量	4. 3にパスタを加え絡め、粗切りにしたクレソンを加え器に盛り付ける。胡椒、粉チーズをかける。	
パスタ.....	150g		
にんにく.....	1かけ		
柚子胡椒.....	小さじ1		
バター.....	15g		
白ワイン.....	50ml		
クレソン.....	1束		
塩・胡椒・オリーブオイル.....	適量		
粉チーズ.....	大さじ1		

17 比内地鶏のバター焼きと 比内地鶏のスープで作った小松菜のポタージュ

Cooking Angels 須賀祐子

POINT
おいしいスープとおいしいお肉をシンプルに食べたいと考えた時にエジプトで習った料理を思い出して日本で作りやすいようにしてみました。小松菜は旬でもあり地元野菜なので小松菜のポタージュにしました。



○材料	[2人分]	○作り方	[調理時間:60分]
比内地鶏(もも肉)・1枚(約300g)		1. スープストックを作る。鍋に鶏肉がかぶるぐらいの水を入れ沸騰したら鶏肉・ローリエ・カルダモン・塩を入れ弱火にして40分ほど灰汁を取りながら煮る。鶏肉を取り出しストックは濾しておく。	
ローリエ	1枚	2. 取り出した鶏肉に溶かしバターを塗りフライパンで皮から焼き焦げ目がついたら返し溶かしバターを全体に塗りながら周りをこんがり焼く。	
カルダモン	3粒	3. 小松菜のポタージュ	
小松菜	1/2束	小松菜はざく切り、玉葱・じゃがいもは薄切りに切りじゃがいもは水にさらす。	
じゃがいも	1/2個	4. 鍋にオリーブオイルを敷き玉葱・小松菜を軽く炒め、比内地鶏のスープ・じゃがいもを入れ煮込み柔らかくなったらミキサーにかけ濾して鍋に戻す。牛乳・生クリームを加えひと煮立ちさせ塩・こしょうで味を調え器に盛りクラッカーをちらす。	
玉葱	1/4個		
比内地鶏のスープ	500cc		
牛乳	100cc		
生クリーム	100cc		
溶かしバター	30g		
クラッカー	2枚		
オリーブオイル・塩・こしょう	適量		

18 パリパリジューシー 基本のチキンソテー～ラズベリーソース添え～

Graceful Kitchen 甲斐優美

POINT
比内地鶏のお肉の旨みを楽しんで頂くために、シンプルな調理法で、料理の初心者の方には料理の基本とお洒落な盛り付けテクニックを学べる一品になっています。



○材料	[2人分]	○作り方	[調理時間:30分]
比内地鶏(もも肉)	1枚	1. 鶏のもも肉は下処理をし、縦半分に切る。調理を始める半日前ぐらいから、身を上げて網の上に広げ、ラップをかけずに冷蔵庫で冷やして乾かす。	
塩	少々	2. 1に塩胡椒し、5分ほど置いておく。フライパンに小さじ1のサラダ油(分量外)を入れ、中火で加熱する。フライパンが十分に温まったら、皮目から焼き始める。皮がキツネ色に焼けてきたら、ひっくり返す。	
粗挽き黒こしょう	少々	3. お肉が反り返ってきたら、ターナーで抑え形を整える。弱火にして約10分ほどじっくりと火を通す。焼き上がったら、網の上に出しアルミホイルをかけて3分ほど置く。	
ラズベリーソース	50cc	4. Aの材料を全て混ぜ合わせ、ソースを作る。スナップエンドウはさっと塩茹でしておく。	
バルサミコ酢	大さじ1	5. プレートの真ん中にチキンソテーを置き、ソースとお好みでスナップエンドウやハーブ類を飾ったら完成。	
米酢	大さじ1		
A はちみつ	大さじ1		
薄口しょうゆ(なければ濃口でも可)	小さじ1		
白こしょう	少々		
EXオリーブオイル	お好みで		
クレソン	適量		
ディル	適量		
スナップエンドウ	適量		

19 比内地鶏のフリカッセ

あべかりー Cafe-Style 安部亜由美

POINT
家族にも好評な料理の一つ。フリカッセとは、フランスの家庭料理で白い煮込みのこと。比内地鶏を使用して作れば栄養も満点です。



○材料	[4人分]	○作り方	[調理時間:30分くらい]
比内地鶏	600g前後	1. 比内地鶏の余分な水気を除き、1人2から3切れになるようにカットして下味をつけて少しくおく。にんにくは皮と芯を剥き、みじん切りにする。	
塩・こしょう	小さじ1/4・少々	2. フライパンにオリーブ油をしき、みじん切りにんにくを入れじっくり炒める。香りがしてきたら、比内地鶏の表面全体を焼き、タイム・タラゴンを加え混ぜる。蓋をして、途中動かしながら7～8分火を通して完全に火を通す。	
オリーブ油	適量	3. しっかりと火が通ったら、余分な油をペーパーで取り除き、バター・粒マスタードを加えて軽く炒める。	
A にんにく	8g	4. 生クリームを加え、塩、こしょうで味をととのえる。味をなじませたら完成！器に盛り付ける。	
タイム・タラゴン	各1/4		
バター	20g		
粒マスタード	小さじ1		
B 生クリーム	160ml		
塩	小さじ1/8		
こしょう	少々		
人参のグラッセ	適量		
インゲン	適量		
パスタ	適量		

20 比内地鶏のフリカッセ 柚子風味

Shell's Kitchen Works 古賀美紀

POINT
柚子の香りが爽やかな、冬のチキンフリカッセです。酸味が苦手な方は、柚子皮をするだけでも、カブは煮崩れる寸前まで柔らかく煮ると、比内地鶏の美味しいスープをたくさん吸って美味しく出来上がります。



○材料	[2人分]	○作り方	[調理時間:30分]
比内地鶏(もも肉)	1枚	1. 鶏肉は食べやすい大きさに切り分けて塩、胡椒をし、表面に薄力粉をしっかりとまぶす。	
玉ねぎ	1/2個	2. 玉ねぎ、セロリは薄切り、カブは皮のまま2等分(大きければ4等分)に切り分ける。	
セロリ	1/2本	3. 鍋にバターを熱し、2を炒める。しんなりしてきたら取り出し、1を入れ、表面に焼き色が付くまで焼く。	
カブ	小2個	4. 3の鍋に2を戻し入れ、カブとローリエも加えてひとひたのブイオンを注ぐ。鍋のフタをして、カブが柔らかくなるまで煮込む。	
バター(無塩)	大さじ2	5. 4に生クリームと柚子果汁大さじ1を加えて煮立たせ、最後に塩、胡椒で味を調える。器に盛って、上から柚子皮をする。	
薄力粉	適宜		
ブイونسープ	適宜		
生クリーム	200ml		
ローリエ	1枚		
柚子	1個		
塩、胡椒	少々		

21 比内地鶏 ブルーベリーバルサミソース

salon de 食&花 松浦郁子

POINT

鴨肉に似た比内地鶏の特徴を生かした料理。



- | ○材料 | [2人分] | ○作り方 | [調理時間:15分] |
|------------|-------|---|------------|
| 比内地鶏(もも肉) | 300g | 1. もも肉の水分を拭き、塩をかけしばらく置く。水分が出てくるので再びふき取る。熱を加えると皮が縮むので皮に切れ目を入れる。食べやすい大きさに切り分ける。 | |
| ブルーベリー | 20g | 2. フライパンにオリーブオイルを少量熱し、皮目から焼き両面に焼き目を付ける。一旦肉を皿に出す。 | |
| クリームバルサミコ | 大さじ2 | 3. 2のフライパンにみじん切りのニンニクを入れ、香りがでたらレモン汁、クリームバルサミコ、バルサミコを加えもも肉を戻す。3分～5分蒸し焼きにしブルーベリーとパセリを加える。 | |
| パルサミコ | 大さじ1 | 4. 皿に3を盛り、ブルーベリーバルサミコソースをかける。付け合わせの野菜を飾る。 | |
| にんにく | 1片 | | |
| レモン | 1/4個 | | |
| パセリ(みじん切り) | 大さじ1 | | |
| 塩・胡椒 | 適宜 | | |
| オリーブオイル | 適宜 | | |
| オクラ | 4本 | | |

22 比内地鶏のプロポ

ラ・ネージュグラッセ 浦田深雪

POINT

鶏肉で作ったポトフをプロポと呼びます。余計なものは加えず、比内地鶏のガラからとった出汁を活かした、滋味あふれる煮込み料理です。比内地鶏の旨みが染み込んだ野菜と、極上のチキンスープを味わって下さい。



- | ○材料 | [4人分] | ○作り方 | [調理時間:40分] |
|----------------|-------|---|------------|
| 比内地鶏(ガラ) | 1羽分 | 1. 鶏ガラを鍋に入れて水を注ぎ、ローリエ、塩、黒粒コショウを入れ、強火で加熱し、沸騰直前に弱火にして、アクを取り、蓋をせずに20分煮る。ザルにキッチンペーパーをひき、こしてブイヨンが完成。 | |
| ローリエ | 1枚 | 2. 比内地鶏は2等分、長ネギは3等分、にんじんは4等分に切り、じゃがいもは皮をむいて煮込み用の鍋に入れる。ブイヨンを注いで、蓋をして20分程煮る。 | |
| 塩 | 大さじ1 | 3. 比内地鶏が煮えたら、薄く切り、野菜と一緒に盛りつける。残ったスープは塩コショウで味を調え、別の器に注ぐ。 | |
| 黒粒コショウ | 10粒 | 4. お好みでマスタードや、岩塩、黒こしょうをつけていただく。 | |
| 水 | 3L | | |
| 比内地鶏(もも肉) | 2枚 | | |
| 長ネギ | 2本 | | |
| にんじん | 2本 | | |
| じゃがいも | 3個 | | |
| マスタード・岩塩・黒コショウ | お好み | | |

23 比内地鶏の丸鶏ローストチキン

Salon d'igrek おもてなし料理教室 こだまゆきこ

POINT

クリスマスに、比内地鶏の丸鶏を使ったローストチキン。皮と身の間にパセリバターを入れた豪華なメインディッシュです。



- | ○材料 | [6人分] | ○作り方 | [調理時間:1時間半] |
|-----------|-------|--|-------------|
| 比内地鶏(丸) | 1羽 | 1. 鶏ガラ又は手羽先は、小さく切る。玉ねぎ、にんじんの皮をむき、1cmくらいのサイコロ状に切る。ニンニクの皮もむきスライスする。 | |
| 塩、こしょう | 適宜 | 2. 丸鶏はおなかの中、外側全体をきれいに掃除する。首つる、ぼんじりのワックス、三角骨を取りのぞく。おなかの中に塩コショウを全体にまぶす。 | |
| オイル | 大さじ1 | 3. バターを柔らかくし、パセリのみじん切りを混ぜ合わせる。鶏の腹側と身の間を丁寧にがし、パセリバターをスプーンで入れて伸ばす。皮と身をもとの形に戻す。たこ糸で足を結ぶ。 | |
| バター | 適宜 | 4. フライパンにオイルを入れ、強火で熱したら、鶏肉を入れ、全体にいい色がつくまで焼きます。焼き色がついたら、鶏肉のわきに玉ねぎ、にんじん、にんにく、ガラ(又は手羽先)、首つる、タイムを入れる。表面にバターをぬる。オーブン(200～240℃)で約45分焼く。焼き上がったら鶏肉を10～15分休ませる。 | |
| 〈ソース〉 | | 5. 〈ソース〉フライパンに残った野菜などを再度よく炒める。チキンスープを入れて10分ほどアクを取りながら煮だす。ザルで濾してソースを抽出し、味をととのえる。 | |
| 鶏ガラ又は、手羽先 | 200g | 6. お皿に丸鶏とクレソンを盛り付け、ソースを添える。 | |
| 玉ねぎ | 1/2個 | | |
| にんじん | 1/2個 | | |
| ニンニク | 1/2個 | | |
| タイム | 1枝 | | |
| チキンスープ | 300cc | | |
| 〈パセリバター〉 | | | |
| バター | 50g | | |
| パセリ | 1枝 | | |
| 〈飾り〉 | | | |
| クレソン | 1枝 | | |

24 比内地鶏のミートボールトマトソース

小麦工房メリッサ 武藤史江

POINT

比内地鶏のモモ肉、胸肉、レバーを一度に味わえるミートボール。トマトで煮込んだので、ソースにも旨味が溶け出ています。パスタと一緒に召し上がってください。



- | ○材料 | [4人分] | ○作り方 | [調理時間:30分] |
|-----------|-------|--|------------|
| 比内地鶏(ミンチ) | 200g | 1. レバーはいくつかに切り、水にさらして血抜きをして、水分をふき取る。 | |
| 比内地鶏レバー | 100g | 2. フライパンで乾煎りし、粗みじん切りする。 | |
| トマト水煮缶 | 1缶 | 3. ボウルにミンチと2、塩、コショウを入れてよく混ぜ、2cmくらいのボール状に丸める。 | |
| ニンニク | 1片 | 4. フライパンにEXオリーブオイルとつぶしたニンニクを入れ、中火で香りを出し、3の表面を焼く。 | |
| 塩・コショウ | 少々 | 5. トマトを加えて煮込む。 | |
| EXオリーブオイル | 適量 | | |

25 比内地鶏むね肉キノコ風味のオープン焼き

La Cucina di U 中山裕子

POINT
旨味たっぷりの比内地鶏むね肉をキノコのペーストとローストパン粉のダブル衣で包んでしっとりジュシーに仕上げました。揚げずにオープンを使いヘルシーな1皿です。



○材料	[2人分]	○作り方	[調理時間:60分]
比内地鶏(むね肉)……………	1枚	1. 比内地鶏むね肉は厚みが2センチくらいになるようにそぎ切りにし塩、白胡椒を少々すりこむ。	
塩、白胡椒……………	少々	2. パン粉はオリーブオイル小さじ1とともにフライパンに入れ中火できつね色になるまで炒り、冷ましておく。	
にんにく(みじん切り) ……	1かけ	3. キノコペーストを作る。Aのにんにくみじん切りをオリーブオイル小さじ1とともにフライパンに入れ弱火にかける。にんにくの良い香りがしてきたらAのキノコ類も加え弱火で時々かき混ぜながら炒め、キノコからしっとりと水分が出て良い香りがしてきたら取り出して冷ましておく。	
A 椎茸(細かいみじん切り) ……	2枚	4. 4ボウルに卵白を入れ泡立て器でゆるく泡立て、比内地鶏をくぐらせてから3のキノコペーストを全体に塗りつける。	
マッシュルーム(細かいみじん切り) ……	3〜4個	5. 5オープンの天板にクッキングシートを敷き2のパン粉の半量を広げ、4の比内地鶏をフライ返しやゴムベラなどを使ってキノコペーストが取れないようにそっと乗せ、上から残りのパン粉をかけて軽く押さえる。180度に予熱しておいたオープンに入れ、15分ほど焼く。	
パン粉……………	大さじ6	6. 焼いている間に付け合わせを作る。フライパンにオリーブオイル小さじ2を熱しBのじゃがいもの水気をよく切って加え炒める。じゃがいもに火が通ったらBのにんにくも加え香りが出るまで炒る。Bの葉野菜も加えてサッと炒めて火を止め、塩、白胡椒で味を整える。	
卵白……………	1個分	7. 比内地鶏オープン焼きのパン粉が取れないように気を付けながら盛り付け、付け合わせを添える。	
B じゃがいも(皮つきのまま2cm角切り水にさらす) ……	1〜2個		
にんにく(みじん切り) ……	1かけ		
ほうれん草 又は 小松菜 ……	1/4把		
塩、白胡椒……………	少々		
オリーブオイル……………	小さじ4		

27 比内地鶏もも肉とグリーンオリーブの煮込み

La Cucina di U 中山裕子

POINT
普通の鶏肉なら取り除くことが多い脂も、まるごと煮込むことで比内地鶏の旨味たっぷりの煮込みです。グリーンオリーブの力でさらに柔らかくジュシーに仕上げました。



○材料	[2人分]	○作り方	[調理時間:90分(煮込み時間を含む)]
比内地鶏(もも肉) ……	1枚(200g)	1. 比内地鶏もも肉は1枚を4〜6等分に切り塩、黒胡椒を少々をすりこむ。	
塩、黒胡椒……………	少々	2. フライパンにオリーブオイル小さじ1を熱し、強火で比内地鶏もも肉を皮目から焼く。焼き目がしっかりついたら裏返し、裏面はさっと焼いて取り出す。	
玉ねぎ(粗みじん切り) ……	100g(1/3個位)	3. 煮込み用の鍋にオリーブオイル小さじ1、玉ねぎを入れて軽く炒め、トマトも加えて潰しながら水分を飛ばすように炒める。	
完熟トマト又はホールトマト缶のホールトマト(2cm角に切る) ……	中2〜3個	4. 比内地鶏を焼いたフライパンに水を入れ、底を木べらでこそげするようにしてフライパンについた旨味を取り3の鍋に入れる。	
オリーブオイル……………	小さじ2	5. 比内地鶏も加え強火で沸騰させてアクを取る。中弱火にしタイム、グリーンオリーブを加え蓋をして1時間ほど煮込む。途中で水分が足りなくなったら水を足す。	
水……………	150cc	6. 肉が柔らかくなったら火を止め仕上げに生クリームを加えて出来上がり。	
タイム……………	1枝		
グリーンオリーブ……………	6個		
生クリーム……………	大さじ1〜		

26 比内地鶏のむね肉と野菜のエチュペ

Cou cou! 〈ククー!〉 秋山靖子

POINT
素材の持つ水分を活かした調理法“エチュペ”で鶏の旨味を余すところなく引き出し、かつ野菜の素材の美味しさを引き立てるシンプルで、ヘルシーな一品です。バサつかない鶏むね肉料理を簡単においしく作りたい方にオススメです。



○材料	[2人分]	○作り方	[調理時間:15分(鶏肉を室温に戻す時間は含まず)]
比内地鶏(むね肉) ……	1枚(250g~300g)	1. (下準備をする) 比内地鶏は厚い所があれば開き、30分ほど室温に戻す。焼く直前にA(塩・ホワイトペッパー)をまぶし、鶏全体にA米粉をはたく。野菜を切る。れんこんは皮をむき5mm厚にスライスして酢水にさらす。マッシュルームは汚れをおとし、縦半分カット。しめじは小房に分け、いんげんは5mm長さに切る。	
塩……………	小さじ1/2	2. 熱したフライパンにオリーブオイル、下準備した鶏を皮目から入れカリッと焼きつける。両面ともに同様に焼き、B白ワインを加える。フタをして弱火で1分30秒加熱する。火を止め10分蒸らす。(この調理時間がおいしさのポイント! 鶏むね肉が小さい場合は加熱時間を少し短くして下さい。)	
A ホワイトペッパー……………	少々	3. 2で加熱した鶏肉を取り出す。(取り出した鶏肉はアルミホイルに包んでおく) 旨味の残ったフライパンにCの白ワインを加え加熱する。木べらで底の旨味をこそげる。野菜を並べフタをして弱火で加熱する。途中で裏返し、野菜に火を通す。	
米粉……………	大さじ1と1/2	4. (皿に盛る) 鶏むね肉は食べやすい厚みにスライスする。皿に野菜を並べ、スライスした鶏肉をのせる。レモンを添え、仕上げに好みで塩少々をふっていただく。	
オリーブオイル……………	小さじ2		
B 白ワイン……………	大さじ2		
C 白ワイン……………	大さじ1		
れんこん……………	60g		
マッシュルーム……………	2個		
いんげん……………	4本		
しめじ……………	1/4パック		
レモン(くし形切りに切ったもの)……………	2個		
(仕上げ用)お好みの塩……………	少々		

28 比内地鶏と野菜のアーモンドミルク煮

Cou cou! 〈ククー!〉 秋山靖子

POINT
アーモンドの濃厚な香りと旨味の強い比内地鶏を野菜と一緒に煮込むことによって相乗効果でどちらもおいしくいただけます。フライパンひとつで簡単に作ることができ、フェットチーネやスパゲッティなどと合わせてお召し上がりいただくのがおすすめです。



○材料	[2人分]	○作り方	[調理時間:40分]
比内地鶏(もも肉)……………	1枚	1. 【下準備】・にんにくは5mm厚。玉ねぎは繊維に沿ったスライス。れんこんは皮をむき5mm厚にスライスして酢水にさらす。じゃがいもは皮をむき1cm厚のスライス。マッシュルームは汚れをおとし縦半分に。しめじは小房に分ける。・比内地鶏は食べやすい大きさに切り、A(塩・こしょう)をする。	
A 塩……………	小さじ1/2	2. 熱したフライパンにオリーブオイル(小さじ1/2)、下準備した鶏肉を皮目から入れ、両面焼き色がつくまで焼く。肉は残し、鶏から出た脂のみ一度ボウルに取り出す。(高温の脂を取り出さずにワインを注ぐのは危険なので注意しましょう) フライパンに白ワインを加え加熱してアルコールをとばし、取り出した脂を戻す。フタをして弱火で5分加熱する。(比内地鶏の脂は旨味なので捨てずに戻す)	
ホワイトペッパー……………	少々	3. 2で調理した鶏肉は煮汁ごと取り出し、フライパンを軽く拭く。同フライパンにオリーブオイル(小さじ1)を入れ、根菜類(れんこん・じゃがいも)に焼き色をつけ取り出す。同フライパンににんにくを入れ弱火で加熱する。にんにくの香りが出たところで玉ねぎを加え透明感が出るまで炒める。米粉を加えサッと炒め、アーモンドミルク、水の順に加え混ぜる。	
白ワイン……………	50cc	4. 3に根菜類と取り出した鶏肉を戻しフタをして30分ほど煮込む。(途中で焦げ付かないようにたまに混ぜながら加熱する。煮詰まるようなら水を少量ずつ様子を見ながら足す) B(塩・ホワイトペッパー)で味を整え、皿に盛り、ローストアーモンドスライス(あればピンクペッパーも)を散らす。	
オリーブオイル……………	小さじ1と1/2	5. お好みでフェットチーネなどを添えと良い。(写真のもの) フェットチーネは茹で、熱いうちにオリーブオイル、レモン汁、塩少々(分量外)をまぶしたものを。	
れんこん……………	100g		
じゃがいも……………	1個		
マッシュルーム……………	4個		
米粉……………	大さじ1		
アーモンドミルク(無糖のもの) ……	180cc		
水……………	80cc〜		
B 塩……………	小さじ1/2		
ホワイトペッパー……………	少々		
ローストアーモンドスライス(ピンクペッパーも)……………	適宜		
フェットチーネ(お好みで)……………			

29 比内地鶏の洋風だし

Join us at the kitchen! 成澤文子

POINT

比内地鶏のがらを使った洋風だしです。料理に加えると美味しさがぐんとアップ! 塩を加えるだけでもとても味わい深いスープになります。



○材料	【作りやすい分量】	○作り方	【調理時間:3時間20分】
比内地鶏(がら) ……	1羽分	1. 比内地鶏がらは水洗いし、血合いなどを流す。(あ	
ローリエ ……	1枚	ばら内側に血合いなどが残っていることが多い。	
A タイム ……	1枝	指でこすって洗い流す)	
パセリ茎 ……	1本分	2. 鍋にたっぷりの湯を沸かし、1を入れて1分ゆで、	
玉ねぎ(根を落とす) ……	1/2個	湯水で取り残した汚れを洗い流す。骨を適当な大き	
にんじん(6等分に切る) ……	1/2本	さに切る。	
B 粒こしょう ……	5粒	3. 鍋に水4Lと2のがらとAを入れ、強火にかける。沸	
塩 ……	少々	騰直前になったら火を弱め、アクを取る。(沸騰直	
		前にたくさんアクが浮いてくる)	
		4. Bを入れ、グラグラさせない火加減で約3時間蓋を	
		しないで加熱する。途中、アクは丁寧に取り除く。漉	
		して野菜とがらを取り除く。(冷めてから漉すと鶏脂	
		が固まってしまうので熱いうちに)	
		5. ※使いきれない分は、冷めてから製氷皿に入れて	
		凍らせてから冷凍用保存袋に入れるか、密閉容器	
		に使う分量ごとに入れて冷凍する。(冷凍する際	
		は、上に浮いた脂とスープを別にして保存をすると	
		味が落ちにくい) ※漉した後の玉ねぎとにんじんは	
		ポタージュスープなどに使えます。	

30 比内地鶏のラグービアンコ

イタリア料理教室 CiaoBambina 前澤由希子

POINT

比内地鶏のおいしさを活かすため材料はシンプルに、時間をかけてゆっくりと肉の旨みを引き出しました。



○材料	【4人分】	○作り方	【調理時間:1時間40分】
タリエッテ(乾燥) ……	200g	1. フライパンにオリーブオイル少々を入れ、4	
比内地鶏(もも肉) ……	1枚(約280g)	～5cm角にカットした比内地鶏を皮目から入	
タマネギ ……	2個	れて軽く焼き色をつけ、一旦取り出す。	
長ネギ ……	1/3本	2. 同じフライパンにタマネギ、セロリ、長ネギの	
セロリ ……	1/3本	みじん切りを入れて炒め、しんなりしたら1を	
白ワイン ……	100cc	戻し入れて白ワインをふる。	
ローズマリー ……	1枝	3. アルコールが飛んだらローリエ、ローズマリー	
ローリエの葉 ……	1枚	を入れ、鶏肉がひたひたになるまでお湯を注	
塩 ……	適宜	いでフタをして弱火～中火で1時間以上煮る。	
こしょう ……	適宜	4. 最後に塩小さじ1程度と黒こしょうをふって木	
EXVオリーブオイル ……	適宜	ベラで比内地鶏を崩すように混ぜる。	
		5. 茹で上げたパスタとあえて皿に盛り、EXVオ	
		リーブオイルをまわしかける。好みに黒胡椒を	
		ふる。	

31 比内地鶏リゾット

キッチン MVR 粕川美智子

POINT

コンソメスープを取った後の具とハーブチキンを茹でた汁を再利用したレシピです。具たくさんのリゾットはボリュームがあり、盛り付けを工夫すれば残り物で作ったとは思えない出来上がり。



○材料	【作りやすい分量】	○作り方	【調理時間:50分】
米 ……	1合	1. フライパンにオリーブオイルを入れ米とニンニ	
コンソメスープ*のこした具 ……	1/2量	クのみじん切りを入れ、中火で米が透き通る	
ハーブチキンのゆで汁 ……	600cc	まで炒め、ゆで汁を少しずつ加えながら混ぜ	
ニンニク ……	1片	ていく。	
オリーブオイル ……	大さじ1	2. 15分程混ぜたら、コンソメスープの具を入れほ	
味噌 ……	大さじ1	ぐし混ぜ、塩・味噌・胡椒を入れ味を整える。	
塩 ……	小さじ1	3. 器に盛り、万能ねぎ・パルサミコ酢でトピン	
こしょう ……	少々	グする。	
万能ねぎ ……	適量		
パルサミコ酢 ……	適量		
※ 09 コンソメスープ(P3)を ご参照ください。			

32 比内地鶏の猟師風

Join us at the kitchen! 成澤文子

POINT

出汁と脂が格段に美味しい比内地鶏。この特徴ある美味しさを存分に楽しめるお料理を考えてみました。がらで取った出汁と香り良い焼き脂のうま味をトマトやビネガーのまろやかな酸味が引き立てます。



○材料	【2人分】	○作り方	【調理時間:30分】
比内地鶏(もも肉) ……	1枚	1. 比内地鶏は筋を切り、一口大に切る。塩、こし	
塩・粗びき黒こしょう・薄力粉 ……	適量	ょうをふって薄力粉を薄くまぶす。	
オリーブオイル ……	大さじ1	2. フライパンにオリーブ油とローズマリーを入れ、1	
ローズマリー ……	1枝	の皮目を下に入れて弱めの中火にかける。皮目に	
にんじん・玉ねぎ・セロリ ……	各大さじ2	しっかりと焼き色が付いたらひっくり返し、さっ	
(すべてみじん切り) ……	1/2枚分	と加熱する。肉の色が変わったら、ローズマリー	
A ベーコン(みじん切り) ……	1片分	をフライパンに残して鶏肉を取り出しアルミホ	
にんにく(みじん切り) ……	1片分	イルに包んでおく。	
玉ねぎ(薄切り) ……	小1/4個分	3. 2のフライパンの脂を大さじ1ほど残してAを入	
白ワイン ……	大さじ2	れ、弱火で炒める。しんなりしてきたら、Bを入	
B 白ワインビネガー ……	大さじ1	れ、アルコールを飛ばしながら中火で加熱する。	
トマトペースト ……	大さじ1	4. 汁気が1/3量になったら2を戻し入れて(汁気が	
比内地鶏の洋風だし ……	1カップ	あればすべて) 弱めの中火で火が通るまでから	
黒オリーブ(種抜き・輪切り) ……	適量	めながら煮詰める。味をみて、足りないようであ	
マッシュポテト・ベビーリーフ・飾り用ロー	適量	れば塩、粗びき黒こしょうをふる。	
リエフ ……	適量	5. 器に、マッシュポテト、ベビーリーフ、4を盛る。黒	
		オリーブをちらし、ローズマリーを添える。	

33 比内地鶏と林檎のハニーマスタードグリル

AyakaCooks 鈴木綾夏

POINT

高級比内地鶏と秋田産の林檎を使って贅沢な一品に仕上げました。比内地鶏の上品な脂とハニーマスタードは相性抜群です。



○材料	[2人分]	○作り方	[調理時間:1時間半]
比内地鶏(もも肉)	2枚	1. りんごは2cm幅、レモンは1cm幅の輪切りにする。にんにくは包丁の背で軽く潰しておく。	
りんご	2個	2. A をよく混ぜ合わせる。	
レモン	1個	3. 比内地鶏と A よく絡ませ、10分おく。	
にんにく	6個	4. 耐熱容器にバターを薄く塗り、りんごとレモン、にんにくを均等に並べる。3の上に乘せて、アルミホイルをかぶせる。	
バター	15g	5. 180°Cのオーブンで60分ゆっくり焼く。	
はちみつ	大さじ2		
粒マスタード	大さじ2		
A 味噌	小さじ1		
塩・胡椒	少々		
醤油	小さじ1/2		

34 比内地鶏のりんごマリネ ジューシーグリル

Weekend Citron 北島真澄

POINT

旬のりんごとハーブに一晩漬け込んだ比内地鶏は、驚くほどジューシーで柔らか。手軽にできるごちそうレシピです。りんごに含まれるリンゴ酸はお肉を柔らかくする効果があります。



○材料	[2人分]	○作り方	[調理時間:15分(マリネ時間除く)]
比内地鶏(もも肉)	1枚	1. 比内地鶏は1枚を半分に切り塩を振る。りんごは5mmのちょう切りに、にんにくは4等分に	
比内地鶏(むね肉)	1枚	する。 A を保存袋に入れて、一晩冷蔵庫でマリネする。	
オリーブオイル	大さじ2	2. フライパンを熱し、マリネ液を軽く切った比内地鶏を皮目を下にして焼く。皮目がパリッとするまで中火でじっくりと焼く。	
りんご	1/4個	3. 裏返し火が通るまで焼き、お皿に盛りつける。(皮目をしっかり焼くと裏はさっとで焼くだけでOK)	
A ニンニク	1片		
ローズマリー	1枝		
塩	小さじ1弱		
※フライパンで比内地鶏を漬け込んだマリネ液のりんごをソテーし、お好みでクランベリーなどを添えるとクリスマスなどのおもてなしメニューになる。			

35 比内地鶏のレバーペースト

もりたとしこの盛りつけレッスン もりたとしこ

POINT

比内地鶏の貴重なレバーは、ワインにも合う極上のレバーペーストにしてみました。味噌を加えることで日本人にも馴染みやすいほんのり和風のレバーペーストです。思ったよりずっと簡単に冷凍保存も出来ます。是非お試しください。



○材料	[4人分]	○作り方	[調理時間:15分]
比内地鶏(レバー)	150g	1. 玉ねぎ、にんにくは薄切りにし、レバーは大きければ適当な大きさに切り分ける。	
玉ねぎ	1/2個	2. フライパンに分量のバターの1/5(約10g前後)を熱し、玉ねぎとにんにくをしんなりするまで炒める。	
ニンニク	1片	3. レバーを加え両面3分程焼いたらアンチョビを加えて全体をよく混ぜる。	
アンチョビ	1枚	4. 酒を加えてさっと混ぜ、蓋をしてレバーが完全に火が通るまで蒸し焼きにする。	
酒	50cc	5. レバーに火が通った4と味噌、残りのバターをあわせ、パーミックスかブレンダーなどでペースト状になるまで攪拌する。	
味噌	小さじ1/2	6. ココットなどに入れ、ぴったリラップをして冷蔵庫などで半日~1日ねかせて出来上がり(作った当日より翌日以降の方が美味しく頂けます。また冷凍保存も可能です)	
バター	50g		

36 比内地鶏のレモンバターロースト

料理教室 cariad 高橋愛

POINT

比内地鶏のうまみとレモンの酸味がぴったりでごはんにもワインにもよくあいます。比内地鶏の美味しさを閉じ込めたソースでいただくお野菜も絶品です。



○材料	[2人分]	○作り方	[調理時間:45分]
比内地鶏(もも肉)	1枚(約300g)	1. 【下準備をする】オーブンを200度に予熱する。比内地鶏の両面に塩をすりこむ。じゃがいもは1cmの角切りにし、水にさらした後水分をふきとる。ほうれん草は塩茹でして水にさらしてアク抜きをし、固く絞る。レモンは4枚スライスした後、レモンジュース(約大さじ2)を絞っておく。	
塩	3g	2. 両面に薄力粉(分量外)をはいた比内地鶏の皮を下面にしてフライパンに入れ、周りにじゃがいもも同時に入れて中火にかける。比内地鶏から油が出てきたらじゃがいもに塩ひとつまみを加えて油をなじませ、重しなどをして比内地鶏の皮がこんがりパリッとするまで焼く。	
じゃがいも	大1個(200g)	3. 2の比内地鶏の皮がこんがり焼けたら裏返し、 A を加え一煮立ちさせたら耐熱皿にうつし比内地鶏の上にスライスしたレモンを2枚ずつのせ200度のオーブンで20~25分程度分焼く。	
ほうれん草	適量	4. ほうれん草をしいたお皿に比内地鶏とじゃがいもを盛り付け、お好みでライスを添え、ソースをまわしかけて出来上がり。	
レモン	1/2個		
白ワイン	大さじ2		
バター	20g		
A 醤油	小さじ1		
にんにく(すりおろし)	1片		
白胡椒	適量		
ライス	適量		

37 比内地鶏のローズマリーソテー バルサミコマスタードソース

Vert éclatant 若井めぐみ

POINT
比内地鶏にローズマリーの香りをつけてシンプルに焼き上げました。バルサミコマスタードソースが比内地鶏の力強い味わいによく合います。下味をつけてからしばらく置くのがポイント。火の通り方が均一になると同時に、旨みが引き立ち、弾力のあるお肉を存分に楽しめます。



○材料	[2人分]	○作り方	[調理時間:15分]
比内地鶏(もも肉)	1枚	1. 比内地鶏もも肉は余分な脂や血管などの汚れを取り除き、縦半分にカットして、塩、胡椒を軽く振り、細かく刻んだローズマリーの葉をまぶして常温で30分程度おく。長ねぎは斜めに2cm幅程度に切り、舞茸は食べやすい大きさに裂く。Aの材料を合わせておく。	
ローズマリー	1枝	2. フライパンにオリーブオイルを引き、潰したんにくをいれ、比内地鶏もも肉の皮目を下にして入れる。弱火〜中火でじっくりと、途中皮を押しつけるようにしながら、7割くらい火が通るまで7〜8分焼く。隙間に長ねぎと舞茸を入れて焼き、先に焼けたら軽く塩を振って取り出しておく。	
長ねぎ	1/2本	3. 裏返して2〜3分焼き、白ワインを振りかけて、蓋をしてさらに2〜3分焼いて完全に火を通し、取り出す。同じフライパンに、合わせておいたAを入れて弱火で少しとろみがつくまで煮詰めてソースを作る。	
舞茸	1/2パック(約50g)	4. 食べやすい大きさにカットして、長ねぎ、舞茸とともに皿に盛り付け、ソースをかけて、ローズマリーの素揚げを飾る。	
んにく	1かけ		
白ワイン	大さじ1		
塩、胡椒	少々		
オリーブオイル	適量		
ローズマリーの素揚げ(ローズマリーの枝を素揚げにして塩を振る)	お好みで		
バルサミコ酢	大さじ1		
しょうゆ	小さじ1		
A 粒マスタード	小さじ1/2		
はちみつ	小さじ1/2		

39 比内地鶏のワートルゾーイ

おいしい！簡単！手作りパン 田中伸子

POINT
ワートルゾーイはベルギー北部ゲントの郷土料理です。比内地鶏の旨味が野菜に染み込んだ滋味溢れる煮込み料理で、おもてなしにもピッタリ！お酒落なしと皿をフライパンひとつで出来る簡単短レシピにしました♪



○材料	[2人分]	○作り方	[調理時間:30分]
比内地鶏(むね肉)	1枚	1. 比内地鶏むね肉は2つに切りにし、塩、胡椒をする。野菜は4センチ長さの薄切りにする。卵黄に生クリームを加えて混ぜておく。	
玉ねぎ	1/4個	2. フライパンにバターを溶かし野菜を入れて塩、胡椒を少々し、弱火で5分ほどゆっくり炒める。比内地鶏を野菜の中に埋めるように入れて白ワイン、水50cc(分量外)を加えて蓋をする。沸騰してきたら中弱火にして10分火を通す。	
人参	1/3本	3. 比内地鶏を皿に取り出し、フライパンに卵黄+生クリームを加えてごく弱火で火を通す。火を止めて塩、胡椒で調味し比内地鶏の上からかけて、パセリをのせる。	
セロリ	1/2本		
ジャガイモ(メークイン)	1個		
バター	小さじ2(8g)		
白ワイン	100cc		
生クリーム(料理用30%)	50cc		
卵黄	1個		
パセリ	少々		
塩、胡椒	少々		

38 比内地鶏のロティ 大根ステーキ添え

Petit Citron Citron ヨーコ

POINT
はじけるような肉質、力強い旨み、感動した皮とパイヨンの美味しさまで、すべてをお楽しみいただける1品です。皮の適度な弾力を残した火入れがポイントになります。



○材料	[2人分]	○作り方	[調理時間:2時間]
比内地鶏(もも肉)	1枚	1. 【パイヨン】ガラをボウルに入れ20分流水にさらす。鍋に2ℓの水、ガラ、人参・セロリ・玉ねぎ・ローリエを入れ、強火にかけ沸騰したら灰汁を取り除き約1時間半フツフツする火加減で加熱しザルでこす。	
比内地鶏(むね肉)	1枚	2. むね肉は皮を取り、両面に重量の1%の塩をふる。生ハムを2枚横長に置き、その上にむね肉を置き、中央にセリを置き、手前からロール状に巻く。皮は適量の塩とカレー粉をふる。もも肉は両面に重量の11%の塩をする。	
比内地鶏(ガラ)	1個	3. フライパンに油を少量熱し、もも肉は皮目を下にしてきつね色になるまで焼く。むね肉は生ハムの巻き終わりを下にして焼き、全体に焼き色を付け取り出す。皮は両面押し付けるように焼く。もも肉の身側を下にして20秒焼く。150℃のオープンでむね肉は8分、もも肉と皮は10分焼く。3分間置いてもも肉は縦半分に、むね肉は斜め半分に、皮は1.5cm角に切る。	
生ハム	2枚	4. 大根は皮をむき、2.5cm厚さの輪切りにし表面に2mm深さの格子状の隠し包丁を入れる。フライパンにオリーブ油を熱し、格子模様を下にしてこんがり焼く。裏返して1のブイヨン50mlと塩を加えて蓋をして竹串が通るまで蒸し焼きにする。	
人参	50g	5. 菊は花びらははずす。鍋に少量の酢(分量外)と水を沸かし菊を入れて20秒茹で冷水にとり水気をしぼる。鍋にブランドーを入れ弱火で1/3になるまで煮詰める。1のブイヨン200mlを加えて1/3になるまで煮詰める。バターを少しずつ加えては混ぜ、塩で味を調える。粗熱が取れたら菊ととんぶりを加えて軽く混ぜる。	
セロリ	20g	6. セリは飾り用に8本残して、残りは熱湯でさっと茹でる。フードプロセッサーにオリーブ油・塩・コショウとともに入れて滑らかになるまで攪拌する。	
玉ねぎ	1/4個	7. 皿に大根ステーキ、もも肉、むね肉、皮のをせ、もも肉の上に5のをせる。ソースを皿にスプーンでのせる。柚子皮を削り掛ける。とっておいたセリの葉を添える。	
大根	5cm		
とんぶり	大さじ2		
もって菊	3輪		
セリ	40g		
オリーブオイル	15ml		
バター	20g		
ブランドー	大さじ2		
柚子	1/2個		
塩	適量		
胡椒	適量		

40 比内地鶏の甘酒漬け焼き丼

FOOD&DECO 清澤春恵

POINT
比内地鶏の旨味を生かし、青森産のニンニク、美味しい秋田のお米を使った小井ぶりです。甘酒に漬けることと筋切りをすることで旨味を残しながら、ソテーするだけよりも柔らかく仕上がります。



○材料	[1人分]	○作り方	[調理時間:20分(漬け時間一晩または、30分でも可能)]
比内地鶏(もも肉)	2枚	1. 比内地鶏もも肉は半分に切り、所々筋切りをする。ニンニクをすり下ろす。	
甘酒	120cc	2. ボウルに甘酒、みりん、味噌、醤油、ニンニクすりおろし、一味唐辛子を入れて合わせ、もも肉を入れてよく揉みこみ、冷蔵庫で一晩寝かせる。	
みりん	30cc	3. もも肉の合わせ調味料を軽くふき取り、焦がさないようにフライパンで皮目から焼きます。焦げやすいので途中、蓋をして焼き上げます。焼きあがったら、残っている合わせ調味料を少し加えて火を通しながら絡める。	
味噌	大さじ1	4. ご飯を小さめの丼ぶりによそい、レタスを敷いてから、鶏肉を食べやすい大きさに切って汁ごと盛る。ラディッシュは薄く切り、レタス以外の他の野菜の千切りと合わせて上に天盛りにする。	
しょうゆ	50cc		
ニンニク	1/2〜1片		
一味唐辛子	適量		
ごはん	茶碗4杯		
レタス	適量		
白髪ねぎ	適量		
人参せん切り	適量		
赤パプリカせん切り	少々		
ラディッシュ	3個		
ブロッコリースプラウト	適量		

41 比内地鶏の磯辺揚げ〜柚子胡椒風味

手作りキッチン工房 Bonheur 小松友子

POINT

比内地鶏の旨味をぎゅっと閉じ込めました。柚子胡椒をピリッと効かせておつまみに♪冷めても美味しいのでお弁当にもぴったりです。



○材料 [2人分(8ヶ分)]

比内地鶏(ささみ)……………4本
海苔(8切りのもの)……………4枚
柚子胡椒……………適量
A 醤油……………小さじ2
酒……………小さじ1
てんぷら粉……………50g
水……………75cc

○作り方 [調理時間:20分(下味を付ける時間を除く)]

1. 比内地鶏ささみは筋を取り、縦半分に切り、包丁の背で叩いて広げる。ボウルにAと合わせ30分程おいて下味をつける。
2. ボウルにてんぷら粉と水をあわせて衣をつくる。
3. 1の水気をキッチンペーパーでふき取る。切り口の表面に柚子胡椒を適量塗り、手前からくるくると巻く。縦半分に切った海苔を巻き小麦粉をまぶす。揚げ油を180℃に熱し、2にくぐらせて3〜4分揚げろ。

42 比内地鶏のコクうま きりたんぽ風スープ

手作りキッチン工房 Bonheur 小松友子

POINT

比内地鶏のコクを活かした手軽に作れるきりたんぽ風スープです。鶏からスープを使わないのでいつでも簡単に作れます♪



○材料 [4人分]

比内地鶏(もも肉)……………1枚
舞茸・椎茸……………各60g
白ネギ……………60g
ごぼう……………約20cm程度
にんじん……………50g
白米(できればあきたこまち)……………茶碗1/2杯分
にんにくスライス……………1片分
鷹の爪(小口切り)……………1本分
水……………1200cc
菜種油……………適量
醤油、酒、塩、粉末昆布……………各小さじ2/3程度
黒コショウ……………適量

○作り方 [調理時間:30分]

1. 比内地鶏はモモ肉は1.5cm角に切り、塩こしょうを振りかけておく。舞茸、椎茸は1.5cm角に、白ねぎは1cm厚のぶつ切りに、人参はいちょう切り、ごぼうはさがきにします。
2. 鍋になたね油とにんにくスライス、鷹の爪を入れて火にかける。1を加えてしっかりと炒める。
3. 2に水を加え灰汁を取りながら15分程度煮込む。
4. 3に白米を加え温め、最後に醤油、酒、塩、粉末昆布で味をととのえて黒こしょうを仕上げに加える。

43 比内地鶏ごはん

Zosankitchen 石田幸三

POINT

比内地鶏のスープときりたんぽ鍋に入れる具材を使って、きりたんぽ鍋ご飯的に仕上げました。



○材料 [4人分]

比内地鶏(細切れ)……………120g
A ごぼう(さがきにする)……………80g
舞茸(小房に分ける)……………30g
米……………2号
比内地鶏スープ……………少々
B 酒……………大さじ1
醤油……………大さじ1
芹(小口切り)……………適量

○作り方 [調理時間:50分]

1. 米を研ぎ水を切り、Bを加え、2合分の水を計量して浸水させておく。芹は小口切りにし、葉と茎部分に別ける。
2. 1にAを加え、炊く。炊き上がった後、芹の小口切り、茎の部分を加え全体を混ぜ5分くらい蒸らす。茶碗によそい、芹の葉の部分をのせ完成。

44 比内地鶏ささみの葛たたき 梅鬼おろし和え

A-neo-Spoon 澁谷綾子

POINT

淡泊な部分であるささみの特性を生かしさっぱりといただける一品。葛をまといつるんとした食感のささみと少し歯ごたえのある野菜と鬼おろしを合わせるのがポイントです。冷たい麺の付け合わせにも相性のいいレシピです。



○材料 [2人分]

比内地鶏(ささみ)……………4切れ
ヤングコーン……………2本
オクラ……………2本
プチトマト……………2個
大根(鬼おろし用)……………厚さ4cmほど
梅干し(たたいたもの)……………40g(中1個程度)
塩……………少々
酒……………大さじ1程度
片栗粉……………適量
めんつゆ(3倍濃縮のもの)……………大さじ1
お好みで大葉や小菊などのつまもの……………適量

○作り方 [調理時間:15分]

1. ささみは筋があれば取りのぞき包丁の背で軽くたたく。一口大に切ってから塩と酒を少々ふり、おいておく。(厚みのあるささみは縦に切目を入れ、開いてからたたいたほうが食感がよくなりますが比内地鶏のささみは小さめで繊細なため少したたく程度で大丈夫です。)
2. 鍋にたっぷりの湯を沸かす。その間に大根の皮をむき鬼おろしですりおろす。鬼おろしがない場合はぶつうの大根おろしでかまいません。いずれもキッチンペーパーを敷いたざるでしっかり水分をきってしぼっておく。
3. 片栗粉を薄くはいたささみを沸騰した湯に入れて2分ほど茹でる。茹で上がった後氷水に取り、熱がとれたらキッチンペーパーで水気をやさしくとる。オクラとヤングコーンは同じ鍋でそのまま茹でて同じように氷水にあげてしめたあとにやや厚みのある輪切りにする。トマトはオクラやヤングコーンの大きさに合わせて切る。
4. たいた梅とめんつゆを鬼おろしに加えて味を調えたら、オクラ、ヤングコーン、プチトマトと混ぜて葛たたきにしたささみに和える。お好みで大葉や小菊があればあしらってもつける。

45 比内地鶏ささみのくずたたきと春菊の梅サラダ

手作りキッチン工房 Bonheur 小松友子

POINT

くず粉を片栗粉で代用します。比内地鶏の旨味を逃さず滑らかな口当たりになります。さっぱりとした梅と春菊の相性も抜群です。



○材料 [2人分] ○作り方 [調理時間:15分]

比内地鶏(ささみ)……………2本
A 酒……………小さじ2
塩……………小さじ1/2
春菊の葉……………1/2束
梅(叩いたもの)……………大さじ1
醤油・みりん……………各小さじ1
片栗粉……………適量
飾り用ゆず……………適量

1. 比内地鶏ささみは筋を取り、包丁の背で叩いて薄く広げる。比内地鶏ささみが手で細かくほぐれるなったら手でほぐし、片栗粉を全体にまぶす。
2. 鍋に湯2カップ、A酒小さじ2、A塩小さじ1/2を入れて煮立てる。1のささみを入れて箸でバラバラになるように混ぜながら茹でる。冷水にとって水気を切る。
3. ボウルに梅、醤油、みりんを入れて混ぜる。食べやすい大きさに切った春菊の葉と2を合わせて器に盛る。仕上げにゆずを飾る。

46 比内地鶏の手羽先煮込み

MA-KITCHEN 豊田あき子

POINT

比内地鶏の手羽先の旨味を充分に活かすために野菜たっぷりの煮込みにしました。手羽中の部分を半分に切って、食べ易くしています。手羽の端の部分を一緒に煮込んで旨みを全て使います。



○材料 [4人分] ○作り方 [調理時間:45分]

A * 生姜(皮付きのまま太めのスライス)……………4枚
* にんにく(つぶす) ……ひとかけ
* 鷹の爪(タネをとる) ……1本分
* 里芋(皮をむく) ……小さめ10個
* 蓮根(皮をむいて1cmスライス) ……約200g
* 栗(茹でたもの・1個15g位/鬼皮なし)……………約10個
比内地鶏(手羽先)
(下準備)〈下味:塩・胡椒少々・片栗粉大1)……………8~10本
砂糖……………大さじ1
醤油……………大さじ2
B 紹興酒……………大さじ1
オイスターソース ……大さじ1.5
水……………600cc
胡麻油……………大1
白髪葱(トッピング用) ……適量

1. *印の野菜をそれぞれに切る。調味料Bを合わせておく。
2. 〈手羽先の下準備〉手羽中と端の部分に切り分ける。手羽中と手羽端の関節部分にキッチンバサミを入れて(探りながら)切る。手羽中の2本の骨がついている部分(骨の両端の部分)にハサミを入れて切り(2箇所)、包丁で手羽中を縦に半分に切る。(手羽先の下味)塩・胡椒を少々と片栗粉(大1)をまぶしておく。
3. フライパンに油を温めて、手羽中と手羽端をいれて、強火で焼き色をつける。A(生姜・にんにく・鷹の爪)を加えて、炒めて香り出し、調味料Bと水を加えて、沸騰させる。
4. 里芋と蓮根を加えて、中火で15分煮込み、その後、栗を加えて10分煮込む。(煮詰まりそうになったら、水を少量足して下さい。途中かき混ぜながら煮込んで下さい。)
5. 最後に胡麻油を回し入れて、ひと混ぜする。手羽中、里芋、蓮根、栗を器に盛り付けて、白髪葱の上にのせて出来上がり。

47 比内地鶏の土鍋飯

料理教室クオリア 小野孝子

POINT

できるだけ余分なものを加えず比内地鶏のおいしさをストレートに味わえる比内地鶏の鶏めしを土鍋で作りました。最初はそのまま、次はお好みの薬味で(柚子胡椒、海苔、ごま、三つ葉)、最後は比内地鶏のガラスープでダシ茶漬けにしていただきます。3通り楽しめるメニューです。



○材料 [4人分] ○作り方 [調理時間:40分(米の浸水時間除く)]

比内地鶏(もも肉)……………1枚(200~300g)
えのき茸……………1袋
白米……………2合
ダシ昆布……………5cm分
酒……………大さじ1
水……………380ml
塩……………適量
比内地鶏のガラスープ(ダシ茶漬け用)……………400ml
A 三つ葉……………適宜
もみ海苔……………適宜
柚子胡椒……………適宜
炒りごま(白)……………適宜

1. 白米は研いで30分浸水しザルに上げておく。えのき茸は石づき部分を除き、3等分の長さにする。比内地鶏を一口大の大きさに切り、塩少々で下味を付ける。
2. フライパンを熱し、比内地鶏の皮目を下にして並べ、焼き色が付いたら取り出す。(片面のみ焼く)酒、水、塩(小さじ1/2)を入れ、フライパンに残っている比内地鶏のうまみをこそぎながら沸騰させ、鶏めし用のダシを作る。
3. 土鍋にダシ昆布、1の米、えのき茸を入れ、その上に鶏肉を並べる。2の鶏めしのダシを注ぎ入れ、フタをして強火にかける。沸騰したら中火で12~13分炊き、30秒強火にしてから火を止める。そのまま10分蒸らして鶏めしを完成する。
4. 三つ葉は3~4cm長さに切って、Aの薬味類を全て器などに用意しておく。3の鶏めしが炊けたら天地返しをし茶碗によそい、用意しておいたAを添える。比内地鶏のガラスープを熱々に温めておく。
5. 鶏めしをそのまま、又はAの薬味類と一緒に食べた後に熱々の比内地鶏のガラスープでダシ茶漬けにする。お好みで塩や薄口しょうゆ(分量外)をかけても良い。

48 比内地鶏の七葎汁

温石会 入江亮子

POINT

比内地鶏と葎の旨味の相乗効果で滋味深い汁です。肉質のしっかりした比内地鶏もひき肉にして団子にし食べやすくしました。手軽に作れる一品です。



○材料 [6人分] ○作り方 [調理時間:20分]

比内地鶏(もも肉)……………200g
卵……………1/2個
A 長ネギみじん切り……………10g
塩……………少々
粉山椒……………小さじ1/2
なめこ、舞茸、占地、えのき、椎茸など……………100g
昆布出汁……………4株
塩……………小さじ1/2
薄口しょうゆ……………小さじ1~1.5
ゆず……………適量

1. Aの材料を良く混ぜておく。
2. きのご類は、食べやすい大きさに切っておく。
3. 昆布出汁を温め、塩を加えAを12等分にして、丸めて落として3分程度煮、きのご類を加えてさらに2分煮て、薄口醤油で味を調える。
4. 椀に盛って、ゆずを振りかけていただく。

49 比内地鶏八方蒸し

梶谷寛子 Do Cook 銀座料理教室 梶谷寛子

POINT

高級食材として、料亭や特別なレストランでしか食べられないと思っている比内地鶏。簡単・時間で調理出来れば、家庭でたっぷり堪能できます。レンジで蒸して、お鍋一つであんを煮るだけのレシピを考案しました。



○材料	[4人分]	○作り方	[調理時間:20分]
比内地鶏(もも肉・むね肉・ささみ)	200g	舞茸は3/4はほぐし、1/4は粗みじんにしておきましょう。	
舞茸	1袋	1. にんじんを5ミリ厚さに切り、もみじ型で抜き、水大2を加えてラップしてレンジ2〜3分かける。舞茸1/4を粗みじんに切り、比内地鶏に酒大1と舞茸でマリネしておく(比内地鶏が柔らかくなる)	
絹ごし豆腐	200g	2. 豆腐を8個に切り、器4つに2個ずつ入れる。パウに卵を割り(白だし大1・酒大さじ2・醤油小1・片栗粉小1)を混ぜ、1/4づつ入れる。餅と小松菜を入れて、ラップしてレンジ1分半かける。	
餅(2個に切る)	2個	3. 鍋に(水200cc・白だし大1・みりん大2・酒小2・醤油大1.5・削りかつおをだし1パック)を煮立て、比内地鶏と舞茸を入れて煮る。仕上げに3/4の舞茸もさっと煮る。しょうが汁小2加えて、水溶き片栗粉(片栗粉大1+水大2で溶く)を加えて煮、とろみをつける。1の上にかける。具材を彩りよく飾り三つ葉をのせる。	
小松菜(4cmに切る)	4株		
卵	2個		
にんじん	1本		
三つ葉	1株		

50 比内地鶏の花椒焼き 手作りおろしポン酢がけ

旬を食べよう料理教室 渡邊美穂

POINT

下ごしらえしたもも肉を低温でじっくり揚げ焼きして比内地鶏の弾力とコクをそのまま味わたるシンプルレシピです。季節の野菜を添えて、手作りのおろしポン酢でさっぱりいただきます。日本酒にもよく合う一品です。



○材料	[4人分]	○作り方	[調理時間:30分]
比内地鶏(もも肉)	1枚	1. もも肉は、皮側を包丁で突き、内側は細かく切れ目を入れる。分厚いところは包丁で開いてなるべく平にする。全体に塩麹を薄くまぶし、軽く漬けた花椒を肉に埋めるようにすり込み、しばらくおく。(10分以上〜1時間くらい)	
塩こうじ	小さじ1	2. ポン酢をつくる。小鍋に酒と醤油とみりんとダシ昆布を加えて5分ほど置いてから火にかけ、1〜2分軽く煮立てる。かばすやへべス(カボス)果汁を加えて弱火にし、1分ほど火にかけ止めて、濾す。大根おろしを加えてなじませる。	
花椒	10粒	3. フライパンに、1の肉が浸るくらいの油を注ぎ、肉を皮目から最弱火でじっくり焼く。両面うすすら焦げ目が付いたら取り出し、一口大にそぎ切りする。	
油(菜種油や米油がおすすめ)	適量	4. ししとうはグリルで焦げ目が付くくらい焼く。レンコンは厚さ5ミリくらいに切り、肉を焼いている横で、箸が通るくらいまで焼く。銀杏は保存袋に入れてレンジにかけ、1分ほどしてパチパチはじけ始めたら止める。袋の上から麺棒などで軽く叩いて殻をむく。鍋で5分ほど茹でて薄皮を取り、水気を拭き取ってから素揚げする。	
レンコン輪切り(厚さ5ミリくらい)	8切れ	5. 皿に大葉をしき、その上に、肉と野菜を盛り、2のおろしポン酢を回しかける。	
ししとう	8本		
銀杏	8粒		
酒	大さじ2		
しょうゆ	大さじ2		
みりん	小さじ3		
へべス(またはカボス)果汁	大さじ3		
昆布(ダシ用)	約6cm角		
大根おろし	大さじ3		
大葉	4枚		

51 比内地鶏の松風

Salon d'igrek おもてなし料理教室 こだまゆきこ

POINT

うまみが濃く味わいの深い比内地鶏を使用した松風です。モモ肉を包丁でたたいてひき肉にした生地をパウンドケーキ型に流しオープンで焼き上げました。おせち料理やもてなしの一品にどうぞ。



○材料	[4人分]	○作り方	[調理時間:30分]
比内地鶏(もも肉)	400g	1. 比内地鶏をを包丁でたたいてひき肉にする。ボールにたたいたモモ肉、卵、砂糖、薄口しょうゆ、片栗粉を入れて、よく混ぜる。	
卵	1個	2. パウンドケーキ型に2を流し入れ、型の底を手でトントンとたたいて生地を平らにする。表面にけしの実をふる。	
砂糖	大さじ1	3. オープン(200°C)で10〜15分焼成し、中央がふくらみ、中央を竹串で刺してお肉がついてこなければ焼き上がり。※中央まで完全に火を通す。	
薄口しょうゆ	大さじ1	4. 焼き上がった型からはずし、冷まして食べやすい大きさに切り分ける。	
片栗粉	大さじ2		
けしの実	適宜		

52 比内地鶏の味噌漬けロースト

ルメルシモンお菓子 & お料理教室 庄子真奈美

POINT

脂が甘く旨みの強い比内地鶏には甘めの味噌味が好相性。味噌床で1日ねかせた肉は更に旨みが増します。オーブンでローストする事で焦げずにふっくら焼きあがり、ローストした時に出的な脂は舞茸に絡めてムダなくおいしく仕上げます。



○材料	[4人分]	○作り方	[調理時間:30分]
比内地鶏(もも肉)	2枚	1. 比内地鶏もも肉は繊維に垂直に軽く切り込みを入れる。Aの味噌床の材料を混ぜ合わせて、もも肉全体にまんべんなく塗り、ラップで覆い冷蔵庫で1日寝かせる。	
麦味噌	150g	2. 1日寝かせた問題肉は水で洗って味噌床を洗い流し、ペーキングペーパーを敷いた耐熱容器に乗せて190°Cのオーブンで20分焼く。	
A三温糖	15g	3. 蓮根、万願寺とうがらし、蒸したさつま芋は食べやすい大きさに切り、オリーブオイルでソテーし塩をふる。舞茸は、ローストした鶏肉から出た脂を絡めるようにして炒める。	
みりん	45g	4. 火が通たら皮目を下にして食べやすい大きさに切る。お皿に皮目を上にして並べ、付け合わせの野菜を彩り良く盛り付ける。	
レンコン	適宜		
万願寺唐辛子	4本		
蒸したさつま芋	適宜		
舞茸	150g		
オリーブオイル	大さじ1		
塩	適宜		

53 比内地鶏の旨辛よだれ鶏

Sakie's Kitchen 鬼丸咲衣

POINT
激辛ブームに乗って知られるようになったよだれ鶏。花椒のしびれる辛さが、比内地鶏のうま味を引き立てます！辛ければ止まらない、まさによだれがでる美味しさです。ゆで汁はそのまま美味しいスープとして召し上がれます。



○材料	[2人分]	○作り方	[調理時間:25分]
比内地鶏(もも肉).....	1枚	1. 比内地鶏もも肉に、塩と砂糖をもみこみ、1～2時間おく。水3カップに A を加えて沸かし、鶏肉を入れる。中火で7分茹でたら火を止め、蓋をして20分蒸らし、人肌程度に冷めるまでそのままおく。	
塩.....	小さじ1	2. 【たれを作る】 B の香味野菜の長ネギ、しょうがをみじん切り、にんにくはすりおろす。 C の調味料をすべて混ぜ合わせ、最後に B の香味野菜を加えて混ぜる。	
砂糖.....	小さじ1	3. ゆで汁から鶏肉を取り出し、スライスしてたれをかけ、お好みでピーナッツやパクチーを添えて出来上がり。	
A 長ネギの青い部分、しょうがの皮、酒.....	大さじ1	※もも肉を、むね肉に変えても美味しいです。	
B 長ネギ.....	5センチ		
にんにく.....	1かけ		
しょうが.....	輪切りで1cm		
花椒粒(包丁の腹で軽く押しつぶしておく).....	7～8粒		
醤油.....	大さじ2		
砂糖.....	大さじ1		
C 黒酢.....	大さじ1		
ラー油.....	大さじ1		
豆板醤.....	小さじ1/2		
白ごま.....	小さじ1		
鶏のゆで汁.....	大さじ1.5		
お好みでピーナッツ、パクチー.....	適量		

54 比内地鶏のから揚げ-白ネギたっぷりみぞれ油淋鶏風-

フードリリース 三島葉子

POINT
うまみをしっかりとじ込めパリッと揚げた比内地鶏に秋田で収穫体験した思い出の白ネギと大根おろしのさっぱりソースで食べる油淋鶏風鶏のから揚げです。



○材料	[2人分]	○作り方	[調理時間:20分]
比内地鶏(もも肉).....	1枚	1. 比内地鶏の皮にフォークで数か所穴をあけ、身の方は浅い切れ目を数か所入れて、身が縮まないように、そして柔らかく食べられるように下処理をする。裏表に塩・こしょうし、 A を振りかけしばらく置いておく。	
塩・こしょう.....	適量	2. 白ネギは粗いみじん切りにして水にさらし水気をしっかり切る。ポウルにソースの材料 B をすべて入れて合わせる。	
片栗粉.....	適量	3. 1の比内地鶏に片栗粉をまぶし、160℃の油で中に火が通るまで約7分程度中火で揚げる。表面をパリッと仕上げたら、粗熱を取り適当な大きさにカットし盛り付ける。2のソースを回しかけていただく。	
A 醤油.....	小さじ2		
酒.....	小さじ2		
ポン酢.....	大さじ4		
砂糖.....	小さじ1.5		
おろししょうが.....	小さじ2		
白ネギ.....	1本分		
B 大根おろし(軽く水分を切ったもの).....	大さじ3		
ごま油.....	小さじ2		
輪切り唐辛子.....	少々		

55 比内地鶏で作る紅白の水餃子

サロンドシャンティ 香茶苑 磯部優子

POINT
比内地鶏は、美味しいお出しがとれるので、水餃子に入れて茹で汁と一緒にいただけたらと思います。考えました



○材料	[4人分]	○作り方	[調理時間:60分]
比内地鶏.....	100g	1. 水餃子の生地を作る。ポウルに薄力粉、強力粉、塩少々を入れて、水を加えながら捏ねてひとまとまりにする。ラップに包み、30分おく。	
葱.....	1本	2. 比内地鶏、椎茸を5mm角位、葱、生姜をみじん切りにする。	
生姜.....	ひとかけ	3. 2に胡麻油、紹興酒、醤油、塩少々を粘りがでるまで混ぜて、バットに広げ24等分にしたものごとつつお団子にまるめて、冷蔵庫で冷やす。	
椎茸.....	2個	4. 1の生地の半分にパブリカパウダーを混ぜて捏ね、2色の生地を作り、それぞれを棒状にして、24等分にする。	
胡麻油.....	小さじ1	5. 4の生地を綿棒で直径8cm位のぼし餡を包む。	
紹興酒.....	小さじ1	6. 鍋に湯を沸騰させ、塩小さじ1/4を入れて、水餃子に火が通るまで茹でる。茹で汁と共に器に盛り、好みに香葉を飾る。	
醤油.....	大さじ1		
塩.....	少々+小さじ1/4		
薄力粉.....	75g		
強力粉.....	75g		
水.....	75cc		
パブリカパウダー.....	小さじ1		
香葉(飾り).....	適量		

56 比内地鶏のしっとりプリプリ棒棒鶏

Sakie's Kitchen 鬼丸咲衣

POINT
比内地鶏のもも肉のうま味を逃さぬよう、茹でる前に下味をつけるのがポイント。また、余熱調理をすることでしっとりジューシーに仕上がります。濃厚ゴマダレには、風味にゆで汁を。残ったゆで汁は、そのまま美味しくスープとして召し上がれます！



○材料	[2人分]	○作り方	[調理時間:25分]
比内地鶏(もも肉).....	1枚	1. 比内地鶏もも肉に、塩と砂糖をもみこみ、1～2時間おく。水3カップに A を加えて沸かし、鶏肉を入れる。中火で7分茹でたら火を止め、蓋をして20分蒸らし、人肌程度に冷めるまでそのままおく。	
塩.....	小さじ1	2. 【ゴマダレを作る】 B の香味野菜の長ネギ、しょうがをみじん切り、にんにくはすりおろす。 C の調味料をすべて混ぜ合わせ、最後に B の香味野菜を加えて混ぜる。	
砂糖.....	小さじ1	3. ゆで汁から鶏肉を取り出し、スライスしてお好みで生野菜を添えて、ゴマダレをかけて出来あがり！	
A 長ネギの青い部分、しょうがの皮、酒.....	大さじ1	※もも肉を、むね肉に変えても美味しいです。	
B 長ネギ.....	3センチ		
にんにく.....	1/2かけ		
しょうが.....	輪切りで1cm		
C ごま油.....	小さじ1		
醤油.....	大さじ1		
砂糖.....	大さじ1		
酢.....	小さじ2		
ラー油.....	小さじ1		
練りごま.....	大さじ2		
鶏のゆで汁.....	大さじ1.5		
生野菜(きゅうり、トマト、レタスなど).....	適量		

57 比内地鶏のソテー香味ソース添え

hunny さんの料理教室 古原のり子

POINT

鶏肉から出る脂で皮がパリパリと焼けて、香りと食感がご飯やパンにも合うカジュアルなメニューです。



○材料 [2~3人分] ○作り方 [調理時間:30分]

- | | | |
|----------------|--------|---|
| 比内地鶏(もも肉)..... | 1枚 | 1. 鶏モモ肉は筋切りをし、塩、こしょう、酒を振って20分くらい置く。 |
| 塩 | 少々 | 2. 長ネギは白髪ねぎに切り、水につけておく。 |
| こしょう | 少々 | 3. 香味ソースを作る。小さな器にソースの材料Aを合わせ、刻んだくるみを加え混ぜる。 |
| 酒 | 小さじ1 | 4. フライパンに薄く油を敷き、水気を拭き取った鶏肉を、皮目を下にして中火で焦がさないように焼き、裏返し全体を焼く。全体に焼き目がついたら、蓋をして弱火で蒸し焼きにする。 |
| 長ネギ | 10cm | 5. 焼きあがった鶏肉は、少し冷まし薄く切り分ける。(肉に弾力があるので薄く切ると食べやすい) |
| ごま油 | 小さじ1/2 | 6. 器に盛り、ソースを添える。ピタパン、花巻、チャパティなどに野菜とともに挟んでもおいしく召し上げれます。 |
| 甜麺醤 | 大さじ1 | |
| はちみつ | 大さじ1/2 | |
| A 酒 | 小さじ1/2 | |
| 五香粉 | 少々 | |
| くるみ | 2片 | |

58 比内地鶏のパリパリ焼き 北京ダック風

Sakie's Kitchen 鬼丸咲衣

POINT

高級中華の王道北京ダックが、おうちで手軽に味わえる！北京ダックに引けを取らない美味しさの比内地鶏を堪能してみてください。巻いて食べるのが楽しいので、パーティーにもピッタリ！



○材料 [2人分] ○作り方 [調理時間:25分]

- | | | |
|--------------------------------|------|--|
| 比内地鶏(もも肉)..... | 1枚 | 1. 比内地鶏もも肉は、室温に15分ほどおく。皮を下にして置き、厚い部分に切り込みをいれ、厚みを均一にする。 |
| 塩 | 少々 | 2. 塩少々を振って、油(分量外)をひいたフライパンに皮を下にしておき、アルミホイルをかぶせる。その上に水をたっぷり入れた鍋、もしくはやかんを置き、中火にかける。 |
| 醤油 | 大さじ1 | 3. ジューっと音がしてきたら、やや火を弱めて6~7分焼く。肉をチェックし、皮がこんがり焼けていたら、やかんとアルミホイルを外して、肉をひっくり返してさらに2~3分焼く。Aの調味料を混ぜてから、加える。皮にかけるとパリパリ感が損なわれるので、肉の側面から加えて軽く煮詰める。鶏肉を取り出し、5分ほど置く。 |
| A 酒 | 小さじ2 | 4. 鶏肉をまな板におき、まず皮を包丁でそっとそぎ取る。食べやすい大きさに切る。肉のほうも食べやすい大きさに切っておく。Bの調味料を混ぜタレをつくり、生野菜は千切りにする。 |
| はちみつ | 大さじ1 | 5. 春巻きの皮を1/4の大きさにカットし、蒸し器で軽く蒸す(1分程度)。蒸した春巻きの皮にタレを少々ぬって、鶏肉の皮、肉の部分、生野菜を巻いていただきます！ |
| 甜麺醤 | 大さじ1 | |
| B 醤油 | 小さじ1 | |
| ごま油 | 小さじ1 | |
| 春巻きの皮 | 3~4枚 | |
| 生野菜(きゅうり、ねぎ、かいわれ、ニンジンなど) | 適量 | |

59 よだれ鶏～比内地鶏の旨みたっぷりの野菜添え

Kayo's Vegetable Laboratory 安部加代子

POINT

比内地鶏と一緒に野菜を煮込むことでおいしい付け合せも同時にできます。加熱後ゆっくり冷ますことで比内地鶏の旨みも残し、しっとり仕上がります。合わせる野菜は季節のお好みのものでもOKです。



○材料 [4人分] ○作り方 [調理時間:20分(漬け込み時間、冷ます時間を除く)]

- | | | |
|---------------------|----------|--|
| 比内地鶏(むね又はもも肉) | 1枚 | 1. 比内地鶏は、フォークで数か所穴をあける。Aを揉みこむ。できれば3時間以上おく。 |
| キャベツ | 200g程 | 2. キャベツは、一口大に切る。大根は、薄くいちょう切り。長ネギは、青い部分は一口大に切る。白い部分は、白髪ねぎを作る。生姜はスライスする。鍋に白髪ねぎ以外の材料、水600ml(分量外)をいれて、野菜が柔らかくなるまで煮込む。 |
| 大根 | 200g程 | 3. 水気をふいた1を皮側を上にして2にいれる。再沸騰してから蓋をして3分弱火で煮込む。裏返して、再沸騰させ弱火で2分さらに煮込む。火を止めて、そのまま冷ます。※この時、まわりの野菜などをかぶせて、なるべく水面からでないようにするとパサつきません。 |
| 長ネギ | 1本 | 4. お皿に、3の野菜、切った比内地鶏を盛り付け、混ぜ合わせたBをかける。2の白髪ねぎ、花山椒をのせる。ごま油を煙がでるくらいまで加熱して、上からかける。糸唐辛子を飾る。 |
| 生姜 | 1/2片 | |
| A 砂糖 | 大さじ1/2 | |
| 塩 | 小さじ1/2 | |
| 醤油 | 大さじ3 | |
| 酢 | 大さじ1と1/2 | |
| 砂糖 | 大さじ1と1/2 | |
| B 生姜(みじん切り) | 1片 | |
| にんにく(みじん切り) | 1片 | |
| 豆板醤 | 少々 | |
| ごま油 | 大さじ2 | |
| 花山椒(あれば) | 小さじ1/2 | |
| 糸唐辛子(あれば) | 適量 | |

60 クスクス入り比内地鶏のモロッコ煮込み

Salon de Mahya 真山安枝

POINT

比内地鶏と野菜を炒めて煮込むだけの簡単レシピです。肉と野菜、炭水化物が同時にとれ、栄養のバランスも◎。冷めてもお肉が美味しくていただける、作り置きにもおすすめのメニューです。



○材料 [2人分] ○作り方 [調理時間:30分]

- | | | |
|-----------------|------------|---|
| 比内地鶏(もも肉) | 1/2枚(100g) | 1. 比内地鶏もも肉は1cm幅に切り軽く塩、胡椒をする。玉ねぎとセロリは粗みじん切りにし、湯むきしたトマトは種の部分を取り除き、ざく切りにする。 |
| 玉ねぎ | 1/4個 | 2. フライパンに油(分量外)を入れ、比内地鶏に軽く焦げ目がついたら一旦取り出し、油(分量外)を少し足して玉ねぎとセロリを入れしんなりするまで炒める。 |
| セロリ | 1/4本 | 3. 2の一旦取り出しておいた比内地鶏とAを加え、蓋をして弱火で10分ほど煮る。 |
| 水 | 150ml | 4. 3にクスクスを加え、塩、胡椒で味を調え、さらに4分ほど弱火で煮る。器に盛り付ける。 |
| がらスープ(顆粒) | 小さじ1 | |
| トマト | 大1/2個 | |
| A トマトジュース | 100ml | |
| クミンパウダー | 小さじ1/4 | |
| チリパウダー | 小さじ1/4 | |
| クスクス | 50g | |
| 塩 | 小さじ1/2 | |
| 胡椒 | 適量 | |

61 比内地鶏の海南鶏飯

Salon de Kurahashi クッキング・サロン 倉橋美樹

POINT

比内地鶏の滋味・旨味をご飯に炊きこんだ、エスニック鶏飯です。鶏肉自体の深い旨味と弾力ある食感の比内地鶏と、ご飯、たれの相乗効果を楽しめます。



○材料	[4人分]	○作り方	[調理時間:30分]
米	2合	1. 米は研いで水に15分ほど浸漬する。筋を引いた鶏肉の両面に塩・胡椒をし、酒を振りかける。しょうがは具材用、たれ用、共にみじん切りにする。	
水	炊飯器の指定量	2. Aのたれ材料を合わせる。	
塩	小さじ1	3. 炊飯器に米、水（2合の目盛りまで）、塩を入れ、さっと混ぜる。鶏肉を乗せ、ご飯に少し埋めるようにトンぐ等で軽く押すようにし、しょうがを散らす。	
比内地鶏(もも肉)	2枚(600g)	4. 普通に炊き、炊き上がった後鶏肉を取り出して1.5cm幅に切る。	
黒胡椒	少々	5. パクチーは1cm長さに切って半量をご飯に混ぜ、器に盛って鶏肉を並べる。残りのパクチーをあしらひ、たれをかけていただく。	
酒	大さじ2		
しょうが	15g		
パクチー	適量		
しょうが	10g		
しょうゆ	大さじ2		
鷹の爪	1本		
塩	小さじ2/3		

62 比内地鶏のココナッツミルクカレー

あべかりー Cafe-Style 安部亜由美

POINT

ココナッツミルクを使用したマイルドな比内地鶏チキンカレーです。



○材料	[4人分]	○作り方	[調理時間:30~40分]
比内地鶏(もも肉・一口大にカット)	200g	1. 鍋にオリーブオイルをひき、にんにく・しょうが・赤唐辛子を弱火で炒める。良い香りがしてきたら比内地鶏を加えて表面に焼き色をつける。	
塩・こしょう	適量	2. 鶏肉を端に寄せて、オリーブオイルを加え、玉ねぎを炒める。更にカレー粉を全体にまぶし、炒める。	
カレー粉	小さじ1	3. ココナッツミルク・コンソメを加え、時々混ぜながら煮込む。アクを除き、ナンプラー・きび砂糖を加え、こしょうで味を整える。最後にほうれん草を加える。	
にんにく・しょうが(みじん切り)	10g	4. ターメリックライスを盛り、比内地鶏のココナッツミルクカレーを注いで添える。	
赤唐辛子(輪切り)	8切れ		
オリーブオイル	適量		
玉ねぎ みじん切り	1個		
カレー粉	小さじ2		
ココナッツミルク	400cc		
コンソメ固形	1個		
ナンプラー	小さじ2		
きび糖	小さじ1		
ほうれん草(茹でてカット)	120g		

63 比内地鶏のアジアン風酢鶏

料理教室 Assiette de KINU 尾田衣子

POINT

比内地鶏は弾力のある肉質が特徴ですが、お酢で煮込むことでジューシーさは残しながらさっぱりと柔らかくいただけます。人気のパクチーとナンプラーでエスニックな香味をそそる一品です。



○材料	[2人分]	○作り方	[調理時間:30分]
比内地鶏(もも肉)	1枚(200g)	1. 比内地鶏もも肉は食べやすい大きさに切り、椎茸は軸を取り2等分に切る。パクチーは粗切りにする。	
椎茸	4個	2. 鍋にAの材料を入れひと煮立ちさせ、比内地鶏を入れ中火で20分程煮込む。途中(15分経過したころ)椎茸を入れる。	
酢	80ml	3. パクチーにすりごまを混ぜる。	
ナンプラー	40ml	4. 2を器に盛りつけ3、小葱を添える。	
水	50ml		
生姜スライス	3枚		
パクチー	1株		
すりごま	小さじ2		
小葱小口切り	大さじ1		

64 比内地鶏ササミのカラフルエスニックサラダ

A-neo-Spoon 澁谷綾子

POINT

うまみが濃い比内地鶏。その中でも味なじみの良い比内地鶏のささがき主役の一品です。カラフルな野菜と合わせて華やかなエスニックサラダに仕上げました。お好みで糸唐辛子やパクチーをトッピングすると一層エスニックな雰囲気。



○材料	[2人分]	○作り方	[調理時間:15分]
比内地鶏(ささがき)	2本	1. 鍋に湯を沸かし比内地鶏を入れて5分ほど茹でたら火を止め、フタをしてさらに5分ほど置いておく。	
パプリカ赤	1/4個	2. ボウルにAの材料を入れよく混ぜ合わせてドレッシングを作る。	
パプリカ黄	1/4個	3. 比内地鶏を鍋から取り出し、水につけて粗熱を取り2mmほどの長さに小さく手でさく。	
紫キャベツ	葉1枚	4. パプリカ、きゅうり、紫きゅうりは比内地鶏の大きさに合わせて2cmほどの長さ、厚さ5mmほどに切り揃える。	
キュウリ	1/2本	5. 2のボウルに比内地鶏を入れてよく味をなじませてからカットした野菜を加え、さらによく和える。お好みで糸とうがらしやパクチーなどをトッピングする。	
糸とうがらし	少々		
酢	大さじ1		
砂糖	少々		
塩	少々		
こしょう	少々		
スイートチリソース	大さじ1		
グレープフルーツジュース	大さじ2		
(レモン果汁でもよい)	大さじ2		

65 秋田比内地鶏とセリのフォー

Food Mate Kitchen 安齋はなこ

POINT
比内地鶏、せり、しょつる、稲庭うどんと、秋田食材満載のフォーです。比内地鶏からでる極上のスープに、秋田のナンブラー“しょつる”で味付けました。生でいただくセリの食感も楽しい一品です。



- | ○材料 | [4人分] | ○作り方 | [調理時間:15分(鶏からスープを作る工程は省く)] |
|-----------|-------|--|----------------------------|
| 比内地鶏(ガラ) | 1羽分 | 1. ガラは水洗いし、水2,000ccと鍋に入れて強火にかけ、沸騰したらとろ火で1時間煮出す。途中ムネ肉も鍋に入れ、10分したら取り出し、アルミホイルに包んで保温する。 | |
| 比内地鶏(むね肉) | 1枚 | 2. セリは根を外して4cm長さに、レモンはくし形に切る。 | |
| セリ | 1束 | 3. 鶏からスープを1200cc計量し、Aとセリの根を加えて煮立てる。※しょつるによって塩加減が異なるので適宜調整する。 | |
| レモン | 1/2個 | 4. 稲庭うどんをかために茹でて水洗いし、水から上げる。ムネ肉をそぎ切りにする。 | |
| 鷹の爪 | 適量 | 5. 器に麺を入れ、スープを注ぎ、ムネ肉、セリをのせる。 | |
| しょつる | 大さじ1 | 6. お好みでレモン汁と砂糖を加えていただく。 | |
| A 塩 | 小さじ1 | | |
| スライス生姜 | 2枚 | | |
| 稲庭うどん | 4人分 | | |
| 砂糖 | お好みで | | |

66 土鍋にポン！比内地鶏でカオマンガイ

食育クッキング 阿知和梨香

POINT
忙しいママに向けたレシピです。土鍋に材料を入れるだけで、後は土鍋が美味しく仕上げてくれます。ご飯もおかずも同時にできるので、忙しいママには嬉しいレシピ。タレは辛い味付けにしているので、子どもも大好きな味わいです。



- | ○材料 | [3人分] | ○作り方 | [調理時間:40分(お米の浸水時間除く)] |
|-------------|-------|--|-----------------------|
| 米 | 2合 | 1. 米を研いだ後に、たっぷりの水に30分～1時間つけておく。 | |
| 比内地鶏(もも肉) | 1枚 | 2. 土鍋に水を切った米と材料Aを加えて軽く混ぜ、比内地鶏と長ネギを入れて蓋をする。 | |
| 長ネギ | 1/4本 | 3. 中火～強火で8分ほど沸騰するまで加熱したら、弱火にして12分加熱し、火を止めて10分蒸らす。 | |
| すりおろしにんにく | 小さじ1 | 4. 長ネギと比内地鶏を取り出し、長ネギは適量をみじん切りにして材料Bと一緒に混ぜあわせてタレを作り、比内地鶏は食べやすい大きさに切る。 | |
| A すりおろししょうが | 小さじ1 | 5. お皿にレタス(又は香菜)、トマト、ご飯、比内地鶏を盛り付けて、タレをかける。 | |
| 鶏ガラスープ | 400cc | ※はちみつは1歳未満の乳児には与えないでください。 | |
| ミニトマト | 3個 | | |
| レタス(又は香菜) | 2枚 | | |
| ごま油 | 大さじ1 | | |
| しょうゆ | 小さじ2 | | |
| すりごま白 | 小さじ2 | | |
| B はちみつ | 小さじ1 | | |
| すりおろしにんにく | 小さじ1 | | |
| すりおろししょうが | 小さじ1 | | |

67 鶏肉のパンダンリーフ包みあげ

ヨシエスキュイジヌ 森村芳枝

POINT
滋味溢れる濃厚な旨味の比内地鶏で、タイの代表的な美味しい鶏肉料理のメニューを作りました！パンダンリーフの甘い香りとスパイスが比内地鶏の旨味をさらに引き出しやみつきになる一品です。



- | ○材料 | [4人分] | ○作り方 | [調理時間:40分] |
|-----------------|--------|---|------------|
| 比内地鶏(もも肉一口大に切る) | 400g | 1. 材料の下準備をする。パンダンリーフは洗って水気を拭いて乾かしておく。 | |
| パンダンリーフ | 16～20枚 | 2. ボウルにAの調味料を合わせて漬け汁を作り、一口大に切った鶏もも肉を30分以上漬けておく。 | |
| しょうが(すりおろし) | 10g | 3. 2の比内地鶏もも肉にパンダンリーフを巻き、余分な葉を切る。 | |
| にんにく(すりおろし) | 2かけ | 4. 180℃の油で揚げる。お好みでスイートチリソースを添える。 | |
| パクチーの根(みじん切り) | 適量 | | |
| ※なければ入れなくてもOK! | | | |
| 卵(溶く) | 1個 | | |
| 牛乳 | 50cc | | |
| ごま油 | 小さじ2 | | |
| A しょうゆ | 大さじ1 | | |
| オイスターソース | 大さじ2 | | |
| シーズニングソース | 大さじ1 | | |
| 酢 | 小さじ1 | | |
| 砂糖 | 小さじ1/2 | | |
| 塩 | 小さじ1/2 | | |
| 胡椒 | 少々 | | |
| サラダ油(揚げ用) | 適宜 | | |

68 比内地鶏胸肉のレモングラス焼き

Zosankitchen 石田幸三

POINT
比内地鶏をシンプルに味付ける事で肉の美味しさを感じられるレシピに仕上げました。アジアのハーブの香りが比内地鶏の味を引き立てる一品です。



- | ○材料 | [2人分] | ○作り方 | [調理時間:20分] |
|---------------|-------|---|------------|
| 比内地鶏(もも肉) | 1枚 | 1. レモングラスは包丁の背で繊維を叩き結ぶ。パクチーの根っこも包丁の背で叩いて香りが出やすい様にする。生姜は太めの千切りにする。鶏肉は軽く塩胡椒しておく。 | |
| レモングラス | 2本 | 2. フライパンを熱しサラダ油を加え、レモングラス、パクチーの根っこ、生姜を炒め、香りが出たら一度取り出し、鶏肉を皮面から中火で焼く。肉の上に取り出したハーブを乗せ蓋をして蒸し焼きにする。皮に綺麗な焼き色が付き、6割程度火が通ったら裏返し弱火で肉面を3割程度焼き火を止め余熱で中まで火を通す。ハーブを焦がさない様に肉の上に置くなど工夫をしてください。 | |
| パクチーの根っこ | 1個 | 3. Aの材料を鍋に入れ煮詰めてソースの完成。 | |
| しょうが(千切り) | 少々 | 4. 荒熱が取れたら肉を薄切りにし、Bの生姜の千切り、生唐辛子、パクチーと共に盛り付け完成。 | |
| 塩・胡椒 | 少々 | | |
| 醤油 | 大さじ1 | | |
| みりん | 大さじ1 | | |
| 酒 | 大さじ2 | | |
| A 砂糖 | 小さじ2 | | |
| 水 | 大さじ1 | | |
| レモングラス(みじん切り) | 大さじ1 | | |
| しょうが(みじん切り) | 小さじ1 | | |
| サラダ油 | 大さじ1弱 | | |
| しょうが(千切り) | 少々 | | |
| B 生唐辛子(輪切り) | 少々 | | |
| パクチー | 少々 | | |

69 比内地鶏の炙りチキン ターメリックライス添え

手作りキッチン工房 Bonheur 小松友子

POINT

比内地鶏の旨味を余すことなくいただきます。ガラスープで作ったソースで旨味をプラスし炙りのひと手間でグンとおいしさがアップします！



○材料 [2人分] ○作り方 [調理時間:30分(浸水時間を除く)]

比内地鶏(もも肉・むね肉) -各1枚
比内地鶏のガラスープ(炊き込み用)135cc
白米1合
ターメリック小さじ1/4
にんにくスライス2〜3枚
ベイリーフ1枚
タイムまたはローズマリー ..数本
塩小さじ1/2
こしょう適量
比内地鶏のガラスープ100cc
コンスターチ小さじ1強
塩・こしょう適量

1. 白米は研いで30分浸水させ水気を切っておく。
比内地鶏はもも・胸肉の両面に塩こしょうを振りかけ、皮目を上にしてグリルでこんがりとし焼き目を付ける。
2. 炊飯器に比内地鶏のガラスープ135cc、ターメリック、にんにくスライス、白米を入れ軽く混ぜる。上から1の比内地鶏を皮目を上にして並べる。隙間にベイリーフ、タイム(ローズマリー)を差し込み炊飯する。
3. ソースを作る。小鍋に比内地鶏のガラスープ、コンスターチを入れ中火にかけ、ゆるくとろみがつくまで煮詰める。塩こしょうで味を調える。
4. 2が炊き上がったたら比内地鶏を薄くスライスし、ターメリックライスと共に器に盛る。パセリと3のソースを添える。

70 比内地鶏とアボカドの粒マスタード和え

Weekend Citron 北島真澄

POINT

比内地鶏のしっとりとした味わい深いささみ肉を使ったタルタルです。クリスマスやおもてなしの前菜にぴったりな一皿です。ワインのお供にバゲット添えてお召し上がりください。



○材料 [4人分] ○作り方 [調理時間:15分]

比内地鶏(ささみ)3本
アボカド1個
粒マスタード大さじ2
オリーブオイル大さじ2
レモン汁小さじ1
白ワインペネガー大さじ1
塩適量

1. 鍋に湯を沸かし、筋を取ったささみ肉を入れる。1分ほど弱火にかけそのまま冷ます。
2. アボカド、水分を拭き取ったささみ肉を1cm角に切る。ボウルに入れ、全ての材料を混ぜ合わせる。アボカドは半量ほど潰すとよい。塩で味を整える。
3. セルクル型を使い皿に盛りつける。お好みで、サワークリーム、ペパーリーフ、ミニトマトも添える。

71 比内地鶏のエゴマ鍋

ミセスカンホームキッチン 姜朋子

POINT

昔からエゴマを食べると10年長く生きると言われています。そのエゴマと比内地鶏を合わせて、薬膳エキスと煮込み、滋養強壮に良い鍋料理と作りました。比内地鶏のしっかりした肉質は、長時間煮込み鍋料理に 適していて、とてもいい出汁が採れます。



○材料 [4人分] ○作り方 [調理時間:50分]

比内地鶏(1羽かもも肉2枚) ...1kg
水2ℓ
当帰1g
甘草1g
黄耆1g
クコの実2g
ニンニク3片
生姜1片
栗2個
なつめ4個
銀杏4個
もち米(水でふやかす) -1/2カップ
えごま(粉)1/2カップ
味噌大さじ2〜3
薄口しょうゆ、塩・こしょう ..適量

1. 当帰、甘草、黄耆、クコの実を軽く水洗いする。ニンニクと生姜はスライスする。
2. 鍋に、水、当帰、甘草、黄耆、クコの実、ニンニク、生姜と一緒に煮出して、薬膳エキスを作る。生薬は多すぎないように注意する。
3. 比内地鶏と味噌を入れて、30分以上じっくり煮る。
4. 薬味の栗、棗、銀杏を加えて、更に20分ほど煮る。
5. 水にふやかしておいた餅米をミキサーにかけておく。鍋に粉状のエゴマを入れてから、ペースト状の餅米を加えて煮る。
6. 汁にとろみが出てきたら、薄口醤油、塩、胡椒で味を整えて、エゴマ粉をふって出す。

72 比内地鶏ときのこの柚子胡椒クリーム煮 きりたんぽせんべい添え

いこまゆきこ料理教室 いこまゆきこ

POINT

比内地鶏を使った王道のメニュー「きりたんぽ鍋」をヒントに、柚子胡椒を効かせたクリーム煮に仕立て、半づきにしたいごはんを薄くおせんべい状にして添えました。比内地鶏の旨みたっぷり、ピリッとした柚子胡椒との相性も抜群です。



○材料 [2人分] ○作り方 [調理時間:30分]

比内地鶏(もも肉)1枚
椎茸2枚
舞茸1パック
長ネギ1本
酒大さじ2
A みりん大さじ1
濃口醤油大さじ1
生クリーム(36%)100ml
B 柚子胡椒小さじ1/2
塩少々
芹少々
炊いたごはん100g
オリーブオイル適量

1. ごはんは温かいうちに半づきにし、丸くおむすび状にしてから潰して、薄い円形にする。フライパンにオリーブオイルを熱し、ごはんの両面をこんがり焼く。濃口醤油(分量外)を1滴落とす、香りをつける。焼けたら取り出しておく。
2. 比内地鶏もも肉は、一口大に切り、軽く塩をする。椎茸は4等分、舞茸は食べやすい大きさに切る。ネギは斜めに薄切りにする。
3. フライパンにオリーブオイルを熱し、比内地鶏を皮目から焼く。きのこ類、ネギも一緒に焼く。比内地鶏は皮がこんがり焼けたら裏返す。きのこは水分が出てくるまでしっかり焼く。
4. Aを加え、蓋をして蒸し焼きにする。鶏肉に火が通れば、蓋を開けてBを加え、とろみがつくぐらい煮詰める。
5. 器にクリーム煮を盛り、1のごはんと芹を添える。

73 比内地鶏のグリル、ジュレ仕立て

Salon d'igrek おもてなし料理教室 こだまゆきこ

POINT

比内地鶏とコンソメを合わせ、旨味たっぷりのゼリーに仕上げました。クリスマスディナーなどの前菜にぴったりな一品です。



○材料	[4人分]	○作り方	[調理時間:1時間]
比内地鶏(もも肉).....	200g	1. 長芋ときゅうりを3mm角に切る。長芋は酢水に漬ける。きゅうりは水にさらす。10分たったら流水で洗い水気を切る。コンソメ(200cc)を温め塩、胡椒で調味し、長芋ときゅうりを入れて冷蔵庫で冷ます。	
長芋.....	5cm	2. 比内地鶏に塩、胡椒をふり、トースターでグリルし中心まで火を通す。1cm角に切る。板ゼラチンを水でふやかす。コンソメ(200cc)を温めた中にゼラチンを入れてとかす。比内地鶏を入れて冷蔵庫で冷やし固める。	
きゅうり.....	1/2本	3. お皿に2を盛り、1をまわりに添え、ブロッコリースプラウトとラディッシュのせん切りを飾る。	
コンソメ.....	400cc		
ゼラチン.....	8g		
塩.....	適宜		
胡椒.....	少々		
ブロッコリースプラウト.....	1/4パック		
ラディッシュ.....	1個		

74 比内地鶏の香味みそ焼き

aki delish studio 佐々木晶子

POINT

比内地鶏のおいしさが引き立ち、手に入りやすくシンプルな手順でつくれるものを...と考案してみました！タンパク質が豊富で、スパイスや調味料効果で食が進むおいしいレシピです。



○材料	[2人分]	○作り方	[調理時間:15分]
比内地鶏(もも肉).....	1枚(300g)	1. ジップロック(ファスナーつき保存袋)にAの材料を入れて混ぜ、鶏肉を加え袋の外からもみこみ、冷蔵庫で3時間以上置く(前夜に漬けておくGOOD!)	
味噌.....	大さじ2	2. フライパンにごま油を入れ、1の鶏肉の余分なみそを落とし、皮目を下にして弱火で3〜4分焼く。裏返して同じく3〜4分焼く。	
みりん.....	大さじ2	3. クレソンを敷いたお皿に食べやすくカットし盛り付け、ローズマリー、グリーンペッパーをバラバラと乗せて完成！	
Aにんにくすりおろし.....	小さじ1		
生姜すりおろし.....	小さじ1		
ごま油.....	大さじ1/2		
ごま油.....	大さじ1/2		
ドライローズマリー・グリーンペッパー.....	適量		
クレソン(添え野菜).....	2〜3本		

75 比内地鶏とごぼう、トマトの軽い煮込み

イル・レガーム 岡嶋美香

POINT

比内地鶏の上質な脂にごぼうとトマトの旨味が加わった、ソースが絶品の煮込み料理です。表面をカリッと焼いた皮の食感も楽しい一品。パンやワインと一緒に召し上がってください。



○材料	[2人分]	○作り方	[調理時間:20分]
比内地鶏(もも肉).....	2枚(300g)	1. 比内地鶏は半分に切り、両面に塩・胡椒をす。ごぼうと玉ねぎはみじん切りにする。	
ごぼう.....	10cm	2. 鍋にオリーブオイルを熱して玉ねぎを炒め、しんなりしたらごぼうを加えて塩・胡椒する。水50cc(分量外)を入れ、蓋をして弱火でごぼうが柔らかくなるまで加熱する。	
玉ねぎ.....	1/6個	3. フライパンにオリーブオイルを熱し、比内地鶏を皮目からこんがり焼いて取り出す。フライパンに白ワインを加えて旨味をこそぎ、焼いて取り出しておいた比内地鶏とともに2の鍋に入れる。	
ミニトマト.....	6個	4. ミニトマト、ローズマリーも加えて蓋をして弱火で20分ほど煮込む。器に盛り付ける。	
白ワイン.....	80cc		
オリーブオイル.....	適量		
塩・胡椒.....	適量		
ローズマリー.....	1枝		

76 比内地鶏の根菜の軽い煮込み

Atelier lapres midi 小林一恵

POINT

簡単に味わい深く、比内地鶏の歯ごたえと旨みを感じられる一品です。「洋風お煮しめ」として年末年始にもおすすめです。



○材料	[2人分]	○作り方	[調理時間:30分]
比内地鶏(もも肉).....	1枚	1. 比内地鶏もも肉は両面に少々強めに塩・胡椒する。野菜類は一口大に切っておく。ベーコンは6mm程度の棒状に切っておく。	
根菜類(ごぼう、蓮根等).....	150g程度	2. 鍋等の煮込み鍋を熱し、ニンニクとサラダ油を少量入れ香りを出し、比内地鶏もも肉の皮面を焼く。焼き目がついたら裏返しきつと表面だけ焼く。ベーコンも加える。	
大根、人参.....	各5cm程度	3. 1で用意した野菜類を加えて塩・胡椒し軽く混ぜ合わせて油が回ったらドライシェリーを回し入れ、ふたをして10〜15分ほど煮込む。途中でバターを加え軽く混ぜ、むき栗を加える。	
キノコ類(マッシュルーム、舞茸、椎茸等).....	1パック程度	4. 火を止めたらふたをしたまま置いておく。肉が落ち着いてきたら取り出して切り分け、お皿に盛る。残りの野菜類も比内地鶏と共に盛る。	
ベーコン.....	60g		
むき栗.....	適量		
ニンニク.....	1片		
バター(無塩).....	20g		
シェリー酒(ドライ).....	50cc		
塩・胡椒.....	適量		
サラダオイル.....	少量		

77 比内地鶏のささみジャーキー

もりたとしこの盛りつけレッスン もりたとしこ

POINT
濃厚な風味の比内地鶏のささみはかめばかむほど味わい深いジャーキーです。おつまみにも、こどもの健康的なおやつにもぴったり。シンプルに塩胡椒も美味しいですが、お好みで下味に柚子胡椒を少量まぶしたり、ローズマリーやオールスパイスなどで風味付けしても美味しいです。



○材料 [1人分] ○作り方 [調理時間:1時間15分]

比内地鶏(ささみ).....2本
塩.....小さじ1/2
黒コショウ.....少々

1. ビニール袋にささみを入れ、塩を入れて全体にまんべんなく揉み込むようにして、袋の空気を抜いて馴染ませる 10~20分おく。
2. オープンを120℃に予熱する。
3. ラップを大きめに広げ、1のささみをペーパーなどで余分な水気を拭き取り、ラップの上に1本真ん中におき、上から敷いたラップと同じく大きさのラップをかける。同じように残りの1本もラップで挟む。
4. 3のささみを肉たたきなどで叩いて5mmほどの厚さに叩き伸ばす。(表面サイズは元のささみの大きさの3倍ぐらいになります)
5. オープンシートを敷いた天板にラップからはがしたささみをならべ、粗挽きの黒胡椒をおこのみでふりかけて、120℃で45分焼き、裏返して更に20分焼き、そのまま予熱が冷めるまでオープン内に放置する。
6. 食べやすいサイズに割いてできあがり。シンプルに塩胡椒も美味しいですが、お好みで1の段階で柚子胡椒を少量まぶしたり、ローズマリーやオールスパイスなどで風味付けしても美味しいですよ。

78 比内地鶏と雑穀のスープ

もりたとしこの盛りつけレッスン もりたとしこ

POINT
比内地鶏のささみ自体は淡泊ですが、うまみのあるダシが出ます。短時間でさっと手軽に出来るようなスープに仕上げました。材料にある水を比内地鶏の鶏ガラスープに変更するとさらに濃厚な味わいのスープになります。



○材料 [4人分] ○作り方 [調理時間:15分]

比内地鶏(ささみ).....4本(200g)
小松菜.....50g
舞茸.....30g
雑穀(ブレンドでも押し麦などでもOK).....大さじ2
酒.....大さじ2
水.....800cc
すりおろしパルメザンチーズ.....適量
塩.....適量
こしょう.....適量

1. 比内地鶏に軽く塩・こしょうする。
2. 舞茸、小松菜をそれぞれ5mm程度にカットする。
3. 鍋に比内地鶏と舞茸、酒を加えて火にかけフタをして2分加熱する。比内地鶏に火が通ったら取り出し、粗熱を取ったら手で細かく割いて再び鍋に戻す。
4. 3の鍋に小松菜の茎の部分、雑穀、水を入れ火にかける。弱火でコトコト10分煮る。(あくを取り除く)
5. 残りの小松菜の葉の部分を加えさっと煮て火を止める。
6. うつわに盛り付け、お好みですり下ろしたパルメザンチーズをかけていただく。

79 比内地鶏の塩こうじ和え

時短バランス献立レッスン 永吉みねこ

POINT
身近な食材でお手軽に比内地鶏を味わっていただけるシンプルな一品です。



○材料 [2人分] ○作り方 [調理時間:30分]

比内地鶏(もも肉).....200g
しょうが.....30g
水.....600cc
きゅうり.....1本
長ネギ.....1/2本
塩.....少々
塩糀.....小さじ2
ごま油.....小さじ2
大葉.....2枚

1. 鍋に水と比内地鶏、薄切りにしたしょうがを入れて火にかけ沸騰したら弱火にし15分程度ゆで、そのまま冷ましておく。
2. きゅうりは薄切りにして塩でもみ、水気をよく切っておく。長ネギは太めの千切りにしておく。
3. 1の鶏肉を取り出して薄切りにし、2のきゅうり、長ネギと和え、塩糀、ごま油で味付けをし、千切りにした大葉をそえる。

80 比内地鶏の塩ラーメン

こびとの台所 上田のりこ

POINT
比内地鶏の濃厚な旨味や上質な脂が余すことなくいただける贅沢なラーメンです。むね肉から、スープと具材となる鶏ハムを同時に作り、簡単かつ本格的な味わいに仕上げました。具材にお好みの野菜を加え、ご自身のアレンジでお楽しみください。



○材料 [2人分] ○作り方 [調理時間:20分(昆布の浸水時間は対象外)]

比内地鶏(むね肉).....2枚(300g)
昆布.....15cm 1枚
水.....500cc
長ネギ.....2本
生姜.....30g
酒.....大さじ1
塩.....小さじ1/2
中華麺(生の細麺).....2玉
青ネギ.....4本
れんこん(厚さ5mmの輪切り).....4枚
きくらげ.....2枚
エリンギ(薄切り).....100g
塩しょうゆ.....小さじ1
ごま油.....少々

1. 昆布水をつくる(水に昆布をいれて30分以上)。
2. 比内地鶏むね肉の皮を外し、縦半分に切る。むね肉、外した皮とAをビニール袋にいれて常温に戻す。
3. 2で常温に戻している間に、昆布水(昆布はいれたまま)に細切りにした長ネギ(青い部分)、薄切りにした生姜をいれて一度煮たせる。
4. 3のスープが煮立ったら昆布を取り出し、そこに2のむね肉と外した皮をいれて再沸騰させ、あくをとる。1分ほどして火を消し、蓋をして粗熱がとれるまで置く。スープの具材全てを取り出す。取り出したむね肉と皮はスライスし、お皿にとりゆで汁をかけておく。
5. スープは食べる直前にもう一度火をいれ、1cm幅に切ったきくらげ、薄切りにしたエリンギと長ネギ(白い部分)をいれる。Bを入れ味をみる。れんこんは厚さ5mmにスライスし、フライパンで焼く。
6. お湯を沸かして中華麺をゆで、しっかり水けをきる。器に5のスープを注ぎ麺をいれる。トッピングで青ネギと4でスライスしたむね肉と皮、5で焼いたれんこんを盛り付ける。最後にごま油をたらす。

81 比内地鶏のジューシーポイルプレート

aki delish studio 佐々木晶子

POINT

比内地鶏のプリプリした弾力や味の濃さなど美味しさをそのまま味わえるレシピです。むね肉はパサつくと思われがちですが、比内地鶏はむね肉も柔らかく、驚きの食感です。温めたお湯に漬けておくだけ、簡単にシンプルな調理で出来上がります。ぜひチャレンジしてみてください！



○材料	[1人分]	○作り方	[調理時間:25分]
比内地鶏(むね肉)……………	1枚	1. 鶏むね肉にフォークで均一に軽く穴をあけ、料理酒・塩・胡椒をすりこむ。	
料理酒……………	小さじ1	2. 鍋に85℃くらいのお湯を沸かし、ファスナー付き厚手ビニール袋に入れた1を入れ火を止める。	
塩・こしょう……………	少々	3. 余熱でそのまま約20分温めて完成。好みの大きさにカットし、ゆで卵、野菜、フルーツと一緒に盛り付け、ポン酢や好みのソース・調味料をかける。	
ゆで卵……………	1個		
セロリ、パピーリーフなど好みの葉野菜……………	適量		
ミニトマト……………	2個		
無花果……………	2切れ		
ポン酢(or好みのソース) ……	大さじ1		

82 「スパイシーチキン」と「手羽先のトマト炊き込みご飯」

Cou cou! 〈クウー!〉 秋山靖子

POINT

比内地鶏も肉のおいしさと手羽先の香るような出汁の旨み、どちらも味わえる料理です。スパイシーチキンの辛さはお子さまでもお召しあがりいただける程度なので辛いものがお好みでしたら、「チリペッパー」などをお好みで追加してください。



○材料	[4人分]	○作り方	[調理時間:60分]
〈スパイシーチキン〉		1. 【スパイシーチキン】もも肉は加熱の30分前に室温に戻す。Aをビニール袋に入れ合わせ、もも肉を入れもみ、味をなじませる。(漬けこみ時間:15分以上) ※1枚200g程度の肉2枚分に合せた調味料です。もも肉が大きい場合は調味料を増やし調節してください。	
比内地鶏		2. オープンは220℃で予熱を入れておく。天板にクッキングシート敷き(角をねじり上げておく)その上に形を整えて1を並べオーブの上段に入れて焼く。(焼き時間:220℃で10分→200℃で5分〜焼き色を見ながら合計で15分ほど焼成する)	
もも肉・1枚あたり200g位のもの ……	2枚	3. 焼き上がったもも肉をアルミ箔で包み、5分休ませ食べやすい大きさに切る。(焼き上がりに出る汁は比内地鶏のおいしい脂と旨みが味わえます。捨てずにソースとして使用する)	
塩……………	小さじ1/2	4. 【トマト炊き込みご飯】米を研ぎ、浸水後ザルにあげる。トマトはざく切りにする。手羽先は骨の両サイドに切込みを入れ、関節を折り、Bの塩をすり込む。Cを混ぜ合わせる。	
酒……………	小さじ2	5. 炊飯器に米とCを入れ、手羽先、しょうが(みじん切り)、トマトをのせて炊く。炊き上げれば手羽先を取り出し骨をはずし、ほぐした肉を炊飯器に戻し、混ぜる。	
ニンニク(すりおろす)……………	小さじ1	6. 皿にご飯とチキンをのせ、プチトマト、レモン、イタリアンパセリを添える。※もも肉をオーブンで焼いた際に出た汁はソースとしてスパイシーチキンやご飯にかけておいしく召し上がれます。	
玉ねぎ(すりおろす)……………	小さじ2		
ケイジャンミックス(ミックススパイス)……………	小さじ2		
イタリアンパセリ・レモン・プチトマト……………	適宜		
〈トマト炊き込みご飯〉			
比内地鶏手羽先……………	2本		
塩……………	小さじ1/8		
米……………	2合		
トマト(中玉150g程度のもの) ……	1個		
しょうが(みじん切り)……………	10g		
酒……………	大さじ2		
水……………	325cc		
塩……………	小さじ1		

83 比内地鶏の蕎麦の実雑炊

hunny さんの料理教室 古原のり子

POINT

シンプルですがヘルシーな中に食材の効能を生かしたスーパーフードメニューです。鶏肉から出る脂量を考え、スープの量を調整し、サッパリと仕上げます。



○材料	[2人分]	○作り方	[調理時間:40分]
蕎麦の実……………	90g	1. 蕎麦の実を軽く洗い、小さめの鍋に、蕎麦の実と分量の水を入れ、30分おく。ご飯を炊く要領で強火で沸騰1分、弱火で15分、蒸らし10分で炊く。ざるにあけて水でぬめりを取り、キュッと締める。	
水……………	500cc	2. 1を炊くと同時に、鶏肉は1cm角に切り、長ネギは1cmの小口に切る。万能ネギは小さく刻む。	
比内地鶏(むね肉)……………	1/2枚	3. 鍋にがらスープと水を入れて沸騰したら、鶏肉とネギを加え、アクを取る。調味料を加え、弱火で10分ほど煮る。	
長ネギ……………	30g	4. 3に1の蕎麦の実を入れ、細かく刻んだ万能ネギを加えて中火で5分煮る。	
鶏がらスープ……………	200cc	5. 器に盛り付け、クコの実または三つ葉などをトッピングする。	
水……………	400cc		
塩……………	小さじ1/3		
薄口しょうゆ……………	小さじ1		
みりん……………	小さじ1/2		
万能ねぎ……………	1本		

84 比内地鶏のタッカンマリ風鍋

Salon de Kurahashi クッキング・サロン 倉橋美樹

POINT

韓国料理では代表格の鍋料理でタッ=鶏、カンマリ=羽、という意味で、本来は丸鶏を使って作りますが、弾力と滋味にあふれる比内地鶏のもも肉を使って手軽に作れるようなメニューです。きりたんぽに使用する具材を取りあわせ、しみじみ美味しい、和風の味わいに仕上げました。



○材料	[4人分]	○作り方	[調理時間:40分]
比内地鶏(もも肉)……………	1枚(300g)	1. 深鍋に比内地鶏スープとねぎの青い部分、しょうが、塩、醤油を入れて火にかける。沸騰したら、筋を引いて塩をした鶏肉を入れ、ふつふつと沸騰する程度の火で10分ほど煮る。(肉が固くなるため、ぐらぐら煮立てないこと) 途中、都度あくを引く。	
塩……………	小さじ1	2. 白ねぎを4~5cmの長さの輪切りにする。じゃがいもは皮付きのままラップをして、6~7分程度(途中上下を返す)電子レンジにかけ、皮を剥いて大き目の一口大に切る。	
白ネギ……………	1本	3. 1のねぎの青い部分としょうがを取り出し、鶏肉をバットに上げ、じゃがいもを加える。蓋をして10分程度、弱火でじゃがいもを煮る。	
セリ……………	1束	4. たれを作る。小ボールにAを入れて混ぜる。	
ジャガイモ(皮付き)・4個(400g)		5. 3に舞茸、白ねぎを加えて2~3分煮込む。鶏肉を戻し入れ、味を確認して塩で調え、仕上げに5~6cmの長さに切ったせりを入れて火を止め、たれをつけていただく。	
舞茸……………	1パック		
(スープ)比内地鶏スープ……………	1リットル		
白ネギの青い部分……………	1本分		
しょうが(皮付き)……………	10g		
塩……………	小さじ1		
しょうゆ……………	大さじ1		
白練りごま……………	大さじ2		
A ポン酢……………	大さじ2		
七味唐辛子……………	少々		

85 比内地鶏と玉ねぎのスパイス焼き

時短バランス献立レッスン 永吉みねこ

POINT

身近な食材でお手軽に比内地鶏を味わっていただけるスパイシーな一品です。



○材料 [2人分] ○作り方 [調理時間:30分]

- 比内地鶏(もも肉).....200g
玉ねぎ.....1個
塩.....小さじ1/6
粗挽き胡椒.....少々
ナツメグ.....少々
オリーブオイル.....大さじ1
1. 玉ねぎを1cmくらいにスライスする。
 2. 比内地鶏の皮と反対の面に切り込みを入れる。
 3. 天板に1の玉ねぎを広げてオリーブオイルをかけ、2の比内地鶏をのせて全体に塩、あらびきこしょう、ナツメグをかけ、200℃に予熱したオーブンで20分ほど焼く。

86 比内地鶏のチゲスープ

Keep Fit Kitchen 堀口泰子

POINT

比内地鶏のもも肉を使った優しいビリ辛スープです。疲労回復成分が多く含まれた栄養豊富な比内地鶏。それを効率的に摂取できる食材を組み合わせ、弾力のある肉質とうまみを存分に味わっていただける具だくさんのスープに仕上げました



○材料 [4人分] ○作り方 [調理時間:20分]

- 比内地鶏(もも肉).....300g
玉ねぎ.....1個
大根.....100g
じゃがいも.....2個
しめじ.....1/2株
小松菜.....2株(50g)
ダシ昆布.....5cm
水.....800cc
しょうが.....1切れ
A 酒.....大さじ2
すりおろしニンニク・小さじ1/2
みそ.....大さじ2
B 豆板醤.....小さじ1/2
しょうゆ.....小さじ1/4
1. 鍋に水を入れ、ダシ昆布をつけておく。
 2. 玉ねぎは半分に切ってから繊維にそって薄切りにする。じゃがいもと大根は皮をむいてひとくち大に切る。しめじは石づきを切り落として小房に分ける。小松菜は3cmほどに切る。
 3. 1にAと比内地鶏を入れて火をつけ、沸騰したら中火にしてから小松菜以外の野菜を加えて、アクが出たら取り除く。
 4. 野菜が煮えたら、小松菜を加えてBで調味し、お皿に盛り付ける。

87 比内地鶏チュールリップチキンのオーブン焼き

食育クッキング 阿知和梨香

POINT

うま味が強く、弾力があって噛み応えのある比内地鶏の手羽元を、チュールリップの形にすることで、見た目が可愛く、おいしさはそのままに、子どもでも食べやすくなります。子どもから大人まで大好きな味付けです。



○材料 [2人分] ○作り方 [調理時間:35分(漬け込み時間除く)]

- 比内地鶏(手羽元).....6本
醤油.....大さじ1
料理酒.....大さじ1
A はちみつ.....大さじ1/2
刻みにんにく.....小さじ1/2
1. 手羽元の根元の肉を包丁で骨から切り離し、骨先へ向かって肉をひっくり返しなが丸く成型する。
 2. 保存袋に手羽元と調味料Aを入れてよくもみ、30分ほど常温の場所で漬け込む。
 3. オーブン用の鉄板にクッキングシートをして肉を並べたら、200℃に温めたオーブンで20～25分焼く。途中10分経ったところで残ったタレを刷毛で塗り、上下を裏返して再び10～15分焼く。

88 鶏ガラスープの取り方と「肉団子の和風ポトフ～柚子の香り～」

Cou cou! 〈ククー!〉 秋山靖子

POINT

秋田でいただいた鶏ガラスープがおいしくて、その鶏のスープを活かしたレシピを考えました。鶏ガラ出汁がしみじみおいしい和風ポトフです。



○材料 [4人分] ○材料 [調理時間:鶏ガラスープ:1時間 和風ポトフ:25分]

- 鶏ガラ.....1羽分
水.....1.5L
A 生姜(スライス).....3枚
ねぎ(青いところ).....1本分
鶏ガラスープ.....800cc
酒.....大さじ2
白菜.....3～4枚(約300g)
B 長ねぎ:5cm長さに切る.....1本
にんじん:食べやすいサイズのくし形切り.....1/2本
ごぼう:厚めのさがきまたは斜め切り.....1/2本
塩.....小さじ1
鶏ひき肉(比内地鶏むね肉).....100g
玉ねぎ(長ねぎでもOK)みじん切り.....20g
生姜すりおろし.....5g
C 塩.....小さじ1/8
酒.....小さじ1
味噌.....小さじ1(6g)
片栗粉.....大さじ1/2
みつ葉.....適宜
塩柚子.....適宜
1. A: 鶏ガラスープを作る。鶏ガラは流水で血合いや汚れを流す。鍋に水1.5L・鶏ガラ・生姜・ねぎの青いところを入れ強火で加熱する。沸騰後あくをしっかりとり、45分～1時間弱火で煮る。ザルにさらしまたはキッチンペーパーを敷いて濾す。(出来上がり約1.2L)
 2. B: ポトフを作る。鍋に鶏ガラスープ・酒・にんじんを入れ加熱する。沸騰したら白菜・長ねぎ・ごぼうを加え、15～20分加熱する。(野菜がやわらかくなるまで)
 3. C: 肉団子を作る。ボウルにCの材料をすべて入れ、混ぜる。8等分に分け、丸める。
 4. 2の鍋に肉団子を加え、中火で5分ほど加熱する。ふたをして5分蒸らし、塩(小さじ1)で味を整える。
 5. 器に盛り、三つ葉を飾る。
 6. お好みで塩柚子(柚子の皮のすりおろしと塩を1:1で合わせ、乾燥させたもの)をかけていただく。(柚子のしぼり汁を少量加えていただいてもおいしい。)

89 比内地鶏 二度楽しむ丼

salon de 食&花 松浦郁子

POINT

濃くの有る比内地鶏をカリッと仕上げた秋田の米と楽しむ。最後は贅沢に。



○材料	[2人分]	○作り方	[調理時間:15分]
比内地鶏(もも肉)	200g	1. 比内地鶏を2cm角に切り、塩をふり15分ほど置く。水分を拭きとる。(焼きあがりがかリッと感が出る)	
卵	2個	2. 米を洗いザルに上げしばらく置いて米を炊く	
山芋	50g	水加減をし昆布茶を入れて炊く。	
塩	適宜	3. フライパンに油を熱し1を焼く、周りに焦げ目が付いたら酒、みりん、濃い口しょうゆ、ナンプラーを加える。	
酒	大さじ1	4. 炊きあがったご飯に3を汁ごと入れてご飯を蒸らす。	
濃い口醤油	大さじ1	5. 器に盛る。山椒をかけて戴く。次に擦り下ろした山芋、卵黄、とんぶりをトッピングして戴く。	
みりん	大さじ1		
ナンプラー	小さじ1		
とんぶり	大さじ1強		
山椒粉	適宜		
米	1合		
昆布茶	小さじ1		
油	小さじ1		

90 比内地鶏のねぎ塩ポン酢がけ

手作りキッチン工房 Bonheur 小松友子

POINT

カリッと焼いた比内地鶏に塩麹入りのソースをたっぷりかけていただきます。比内地鶏のkokoro、ねぎと塩麹の旨味、ポン酢のさっぱりとしたハーモニーでご飯がすすみます！



○材料	[2人分]	○作り方	[調理時間:20分]
比内地鶏(もも又はむね肉)	2枚	1. Aの調味料を全て合わせておく。比内地鶏は筋を切るようにして浅く切込みを入れ、塩こしょうで下味をつけておく。	
白ねぎ(みじん切り)	1/2本分	2. 比内地鶏に片栗粉をまぶし、なたね油を熱したフライパンで皮目を下にして焼く。フライ返しで比内地鶏をフライパンに押し付けるようにしながら弱火〜中火で皮目がカリッとなるように焼く。8割ほど火が通ったら裏返し、中までしっかり火を通して取り出す。2cm程のそぎ切りにして皿に盛りつける。	
生姜(すりおろし)	小さじ1.5	3. 比内地鶏を焼いたフライパンに混ぜ合わせた調味料Aを入れ、軽く温めたら2の上にかける。仕上用青ネギと糸唐辛子を飾る。	
A 塩麹、ポン酢	各大さじ1.5		
ごま油	小さじ1		
んにく(のすりおろし)	少々		
仕上用青ネギ(小口切り)	適量		
糸唐辛子	適量		

91 パプリカチキン

Le Plat du Jour 大西紀子

POINT

比内地鶏のもも肉を使って、ハンガリー定番の家庭料理パプリカチキンのレシピをご紹介します。ビタミンが豊富な美容にも良いパプリカパウダーをたっぷり使った簡単で美味しい煮込み料理です。サフランライス添えていただきます。



○材料	[2人分]	○作り方	[調理時間:60分]
比内地鶏(もも肉)	1枚(300g)	1. 比内地鶏の鶏もも肉を一口大に切り、塩、こしょうをして、小麦粉をまぶしておく。	
玉ねぎ	大1/2個	2. 鍋にバターを溶かして、比内地鶏の鶏もも肉を加えて、色良く焼き付けて、鍋から取り出しておく。	
ブラウンマッシュルーム	1/2パック	3. 同じ鍋で微塵切りにしたんにくを炒めて、香りがでてきたら、粗微塵切りにした玉ねぎを加えて透き通るまで炒める。	
ニンニク	1片	4. ブラウンマッシュルームは、石づきを除いて3mm程度にスライスして、鍋に加えて炒める。	
パプリカパウダー	大さじ1・1/2	5. パプリカパウダーを加えて軽く炒める。チキンストックを注ぎ入れて、更にトマトペースト、水、ローリエを加えて、比内地鶏の鶏もも肉も加え入れ、弱火で30分ほど煮込む。	
チキンストック(固形スープ)	75ml	6. 生クリーム、サワークリームを加えて、塩、こしょうで味を整える。	
トマトペースト	18g	7. サフランライスを添えて盛り付ける。	
サワークリーム	35ml		
生クリーム	35ml		
小麦粉	適宜		
ローリエ	1枚		
水	100ml		
塩	適宜		
黒こしょう	適宜		
無塩バター	大さじ1		

92 パリパリ比内地鶏

Marc Matsumoto

POINT

比内地鶏の香ばしい皮と力強い肉質が一度に楽しめます。驚きのパリパリ&ジューシー食感、フライパンが冷たいまま肉に重しをのせて焼き上げるという和食にはない手法がポイントです。



○材料	[2人分]	○作り方	[調理時間:30分]
比内地鶏(もも肉)	250g	1. 長ねぎを千切りにし白髪ねぎを作り、重曹を水1リットルに入れる。ねぎの辛みを取るために30分以上水に付ける。	
長ねぎ	60g	2. 辛みが抜けたらねぎを水から上げ、キッチンペーパーなどでしっかりと乾かす。	
せり	10g	3. 醤油、米酢、砂糖を混ぜドレッシングを作る。	
重曹	小さじ2	4. 比内地鶏の両面に塩、黒胡椒をふりかける。	
醤油	大さじ1	5. 熱くないテフロンフライパンに比内地鶏の皮目を下にして、弱めの中火で焼いていく。満遍なく火を通すために鶏肉の上に重めの鍋ややかんなどを置く。	
米酢	大さじ1/2	6. 皮がパリパリになるまで7〜10分焼く。	
砂糖	小さじ1/2	7. 皮がパリパリになったら、ひっくり返し軽く焼く。	
塩	適量	8. ねぎとせりをドレッシングと合わせ、比内地鶏の上に盛り付ける。	
黒胡椒	適量		

93 比内地鶏むね肉のごちそうサラダ 鶏ガラスープのジュレ添え

Cou cou! 〈ククー!〉 秋山靖子

POINT
旨みが強く栄養効果が高い比内地鶏。シンプルな調理法でおいしさを引き出します。ヘルシーなむね肉を主役級のサラダに! パサつかない調理法で作ります。



○材料 [2人分]

比内地鶏(むね肉) ……1枚(190g~200g)
A 白ワイン(日本酒でもOK) ……大さじ1
塩 ……小さじ1/2
はちみつ ……小さじ2/3(約5g)
オリーブオイル ……小さじ2
白ワイン(日本酒でもOK) ……50cc
鶏ガラスープ ……50cc
B 白ワイン ……大さじ1
醤油 ……小さじ1と1/2
C 粉ゼラチン ……2g
水 ……大さじ1/2
ベビーリーフ ……1パック
プチトマト(縦に4等分) ……2個
赤・黄パプリカ(スライス) ……適宜
レモン(くし形切り) ……適宜
オリーブオイル(またはアマニ油など) ……適宜
イタリアンパセリ ……適宜

○作り方 [調理時間:25分(むね肉を室温に戻す時間・下味つけの時間は含まず)]

- 【鶏むね肉を室温に戻す。下味をつける】鶏胸肉は加熱調理の30分前には室温に戻す。鶏胸肉に余分な水分があれば拭き取り、厚いところは観音開きにする。下味A(白ワイン・塩・はちみつ)につける。(15分以上)
- 【むね肉を焼く】フライパンにオリーブオイルを入れて熱し、1を中火で皮目から焼く。(片面約30秒・両面焼く。下味がついているため焦げやすいので注意する。)両面が色よく焼けたら白ワイン50ccを加え沸騰させ、ふたをして30秒加熱する。火を止め、ふたを開けむね肉を裏返し、再度ふたをして15分以上おく。
- 【切り分ける】焼きあがった2に竹串を刺し火通りを確認する。ほどよく焼けていたら食べやすい大きさに切る。(繊維を断ち切る方向。包丁を斜めにかけたまま、そぎ切りすると良い。)フライパンに残ったソースは軽く煮詰める。
- 【ジュレを作る】Cの水にゼラチンをふり入れひと混ぜしてふやかす。小鍋にBの白ワインを入れ火にかけて、アルコールをとばす。Bの鶏ガラスープを加え50~60℃まで加熱する。
- 4にBの醤油を加え、Cのふやかしたゼラチンを加え溶かす。ボウル入れ、あら熱をとり、冷蔵庫で冷やし固める(15分~20分)。
- 【皿に盛る】ベビーリーフ、プチトマト、赤・黄パプリカなどを彩りよく盛り、3の切り分けた鶏胸肉を並べ、煮詰めておいたソース・オリーブオイル(またはアマニ油など)をまわしかける。ジュレとレモンを添え、仕上げにイタリアンパセリを飾る。

MEMO

比内地鶏って?

日本三大美味鶏の一つとして賞賛される比内地鶏。赤みの強い肉質と黄色を帯びた脂が最大の特長です。その味わいは、キジやヤマドリのような風味と香気を備え、噛むほどに味とコクが溢れる逸品です。

比内地鶏、おいしさの秘密

■育て方の秘密

秋田県比内地鶏ブランド認証制度*で認証された事業者が生産する比内地鶏は、新鮮な空気・水が溢れる豊かな自然環境のもと「のびのび」「ひろびろ」「じっくり」育てられています。

①飼育方法「のびのび」

28日齢以降は平飼いまたは放し飼いで「のびのび」育成。

②飼育面積「ひろびろ」

特定JASが定める「1㎡あたり10羽以下」よりも広い「1㎡あたり5羽以下」の飼育面積で育てます。

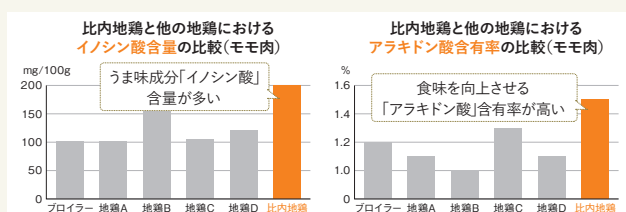
③飼育期間「じっくり」

雌150日以上(雄100日以上)という、特定JASが定める基準(75日)の約2倍に近い日数をかけてじっくり育てます。

*比内地鶏の生産者、比内地鶏肉等の処理・加工に関わる事業者を県が認証し、安心と信頼をお届けすることを目的とした制度(H20.4創設)

■うまみの秘密

一般的な食用鶏肉であるブロイラーや他の地鶏と、比内地鶏の各々に含まれる成分量を調査しました。うまみ成分である「イノシン酸」、食味に関する「アラキドン酸」を比較したのが下のグラフ。加えて、「カルノシン*」「アンセリン*」についても、比内地鶏の方が多く含んでいることが明らかに。



*参考文献:秋田県農林水産部畜産振興課
*「カルノシン」「アンセリン」は疲労回復や運動能力向上に効果があるといわれています。

「比内地鶏応援隊」について

2017年からその取組みを開始しました。「比内地鶏は知っているけど、特長やおいしさの秘密は知らない」という人は多いです。そこで、食に対する感性が高く、その先に生徒を抱える首都圏の料理教室の主宰者や料理家の方を対象に比内地鶏の勉強会を開催しています。一部の方には、比内地鶏の産地である大館市で飼育現場を実際に見てもらい、生産農家さんとも直接話をしてもらいました。比内地鶏について学んだ応援隊は、首都圏での教室活動やSNSを通じて、そのおいしさを自らのレシピや料理法で伝えています。

2020年末までに、比内地鶏応援隊は90名を超え、開発いただいた比内地鶏のレシピ数は、約100点となりました。本紙は、「比内地鶏応援隊」による比内地鶏の魅力をつたう活かしたレシピブックです。ぜひご利用ください。

「比内地鶏応援隊」産地訪問の様子や活動記録、レシピはこちらからご覧いただけます。

比内地鶏応援メディア(秋田県農林水産部畜産振興課公式)

「比内地鶏のおうちごはん。」



秋田県公式WEBサイト 比内地鶏ネット

— 買う・食べる・知る —





教えて料理家さん！
比内地鶏の
おウチごはん。



「比内地鶏 弾力」とは、比内地鶏の食味の高さ（弾ける旨さ）と
疲労回復・運動能力向上効果（弾けるカラダ）があるといわれている成分を
「弾けるチカラ」＝「弾力（だんりょく）」として表現したものです。

比内地鶏レシピブック

企画：秋田県農林水産部畜産振興課
協力：貝印株式会社