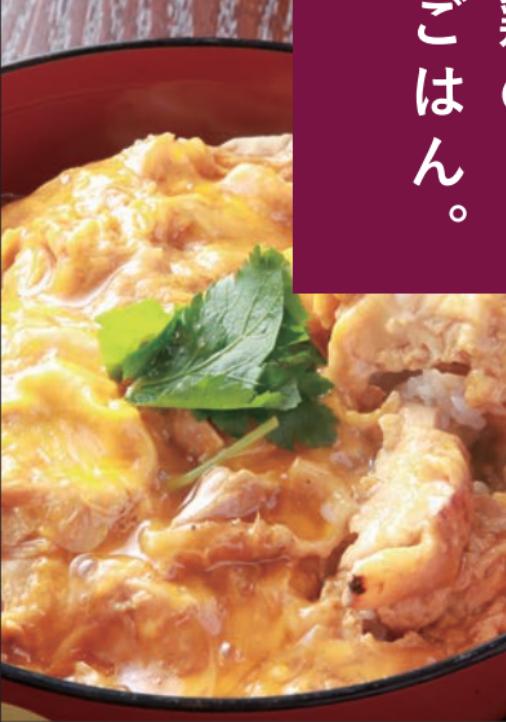


RECIPE BOOK

比内地鶏レシピブック

教えて料理家さん！

比内地鶏の
おウチごはん。



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「1m²あたり10羽以下」よりも広い「1m²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」

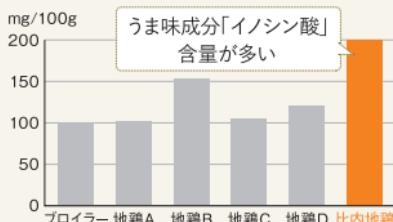
雌150日以上(雄100日以上)という、特定JASが定める基準(75日)の約2倍に近い日数をかけてじっくり育てます。

※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)

| うみみの秘密

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。

比内地鶏と他の地鶏における
イノシン酸含量の比較(モモ肉)



比内地鶏と他の地鶏における
アラキドン酸含有率の比較(モモ肉)



*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、食に対する感度が高く、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調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、開発頂いた比内地鶏のレシピ数は、約100点となりました。これまでの活動、レシピは、比内地鶏応援隊のサイトである「比内地鶏のおウチごはん。」にて紹介しているので、是非ご覧ください。



「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)

「比内地鶏のおウチごはん。」

<https://common3.pref.akita.lg.jp/hinaijidori/ouchigohan/>



よだれ鶏～比内地鶏の旨みたっぷりの野菜添え

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が残し、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。また、残った野菜、茹で汁は、スープとしてお召し上がりください。



○材料

[4人分]

比内地鶏(むね又はもも) ……	1枚
キャベツ …………	200g程
大根 …………	200g程
長ネギ …………	1本
生姜 …………	1/2片
砂糖 …………	大さじ1/2
A 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

○作り方 [調理時間:20分(漬け込み時間、冷ます時間を除く)]

1. 比内地鶏は、フォークで数か所穴を開ける。
Aを揉みこむ。できれば3時間以上おく。
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。
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。
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。

比内地鶏のイタリアンチキンサラダ

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]

比内地鶏むね肉	200g
塩	小さじ1/3
香味野菜(玉ねぎ、人参、にんにく等)	適宜
きゅうり	1本
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

A

○作り方

[調理時間:20分(余熱時間除く)]

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)
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。セロリの葉はさっとゆでて水につけてから絞り細かく刻む。
3. Aをボールに入れて混ぜ、セロリ、きゅうりをあえる。
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。

比内地鶏と根菜、あさりの煮込み

POINT

比内地鶏の凝縮した旨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。水だけで、且つ短時間の調理でも、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]

比内地鶏もも肉	2枚
塩	適量
バター	大1
オリーブオイル	適量
にんにく	1片
玉ねぎ	1/2個
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

○作り方

[調理時間:30分]

1. 比内地鶏を2等分にする。玉ねぎはスライス、キャベツはせん切りにする。ごぼうは太めのささが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。
2. 鶏肉に塩をし、鍋にバターとオリーブオイル、つぶしたニンニクを熱し香りが立ったらニンニクは取り出し皮目からこんがりと焼き、一旦取り出す。
3. 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、キャベツも加え炒める。
4. あさりとローリエ、種を除いた鷹の爪、白ワインを加えて蓋をして加熱する。
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を鍋に戻す。沸騰したら蓋をして15~20分程煮込む。
6. あさりを戻し味を絡め、器に盛り、パセリのみじん切りを散らす。

比内地鶏とごぼう、トマトの軽い煮込み

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りください。



○材料

[2人分]

比内地鶏もも肉	2枚(300g)
ごぼう	10cm
玉ねぎ	1/6個
ミニトマト	6個
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

○作り方

[調理時間:20分(煮込み時間除く)]

1. 比内地鶏は半分に切り、両面に塩・胡椒をする。ごぼうと玉ねぎはみじん切りにする。
2. 鍋にオリーブオイルを熱して玉ねぎを炒め、し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。
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と焼いて取り出す。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。
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。(煮込み時間は調理時間外)

比内地鶏のパスタ（柚子胡椒風味）

POINT

うまい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食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]

比内地鶏むね肉	… 1枚(200-300g)
生姜スライス	… 3枚
酒	… 大さじ1
塩	… 適量
パスタ	… 150g
にんにく	… 1かけ
柚子胡椒	… 小さじ1 1/2
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

○作り方

[調理時間:15分]

- 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。
- たっぷりの湯に塩を加えパスタをゆでる。
- 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。
- 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。

土鍋にポン！比内地鶏でカオマンガイ

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。タレは辛くな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]

米	2合
比内地鶏もも肉	1枚
長ネギ	1/4本
すりおろしにんにく	小さじ1
A すりおろししょうが	小さじ1
鶏ガラスープ	400cc
ミニトマト	3個
レタス(又は香菜)	2枚
B ごま油	大さじ1
醤油	小さじ2
すりごま白	小さじ2
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

○作り方 [調理時間:40分(お米の浸水時間除く)]

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。
2. 土鍋に水を切った米と材料Aを加えて軽く混ぜ、塩(分量外)で軽く下味をつけた比内地鶏と長ネギを入れて蓋をする。
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。
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。
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。
※はちみつは1歳未満の乳児には与えないでください。

比内地鶏 二度楽しむ丼

POINT

濃くの有る比内地鶏をカリッと仕上げて秋田の米と楽しむ。
最後は贅沢に。



○材料

[2人分]

比内地鶏もも肉	200g
卵	2個
山芋	50g
塩	適宜
酒	大さじ1
濃い口醤油	大さじ1
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

○作り方

[調理時間:15分]

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。(焼きあがりがカリッと感が出る)
2. 米を洗いザルに上げしばらく置いて米を炊く水加減をし昆布茶を入れて炊く。
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。
4. 炊きあがったご飯に3を汁ごと入れてご飯を蒸らす。
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。

#比内地鶏応援隊

今回レシピを紹介してくれた先生



P.3

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 加代子さん



P.7

比内地鶏のパスタ
(柚子胡椒風味)

料理教室

Assiette de KINU

尾田 衣子さん



P.4

比内地鶏の
イタリアンチキンサラダ

アネックス
クッキングルーム

金子 美佐子さん



P.8

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 梨香さん



P.5

比内地鶏と根菜、
あさりの煮込み

MANGER LE MONDE

西 祐子さん



P.9

比内地鶏 二度楽しむ丼

Salon de 食&花

松浦 郁子さん



P.6

比内地鶏とごぼう、
トマトの軽い煮込み

おもてなし料理教室

イル・レガーメ

岡嶋 美香さん



\ Instagramも発信中！/

「#比内地鶏応援隊」

「#比内地鶏弾力」

ぜひ
ご覧ください。



本紙掲載のレシピ以外にも、
比内地鶏を使ったレシピをご紹介しております。

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)

「比内地鶏のおウチごはん。」

<https://common3.pref.akita.lg.jp/hinajidori/ouchigohan/>





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

主催:秋田県農林水産部畜産振興課
運営:貝印株式会社