



alic

広がる料理のレパ―**鶏**―
手軽に作れる
「**多**国**籍**料理レシピ集」



国産チキン

あんしんも、おいしさも。



一般社団法人
日本食鳥協会

はじめに

鶏肉は、美味しさに加え、その調理の多様性及び相対的に安価で良質な蛋白源として我が国の食生活に定着しています。高蛋白・低脂肪であることに加え、ビタミンやコラーゲンを豊富に含む等栄養面で優れた特性を有しています。

更に、近年、抗酸化作用があるイミダゾールジペプチド（アンセリンおよびカルノシン）を多く含む食品として注目されており、その機能として、抗疲労効果、うつや認知機能の改善効果、および抗がん作用があること等が科学的に解明されております。

また、国産鶏肉は新鮮であることに加え、飼料、生産、処理、加工等各段階で厳しい検査を経て消費者に届けられていますので、安全でおいしい食材といえます。

この素晴らしい食材である国産鶏肉をより一層身近なものとして頂くために、2014年度～2018年度まで和食料理を主にメニュー提案しておりましたが、2019年度は『広がる料理のレパール鶏—手軽に作れる「多国籍料理レシピ集」』を発行することと致しました。

このメニューをご家庭で食事に加えて頂き、豊かで健康的な食生活の営みにご活用頂ければ幸いに思います。

本書の刊行にあたり、レシピを考案頂いた公益社団法人全国食肉学校及び同校・佐俣宏紀講師に厚くお礼申し上げます

一般社団法人 日本食鳥協会
会長 佐藤 実

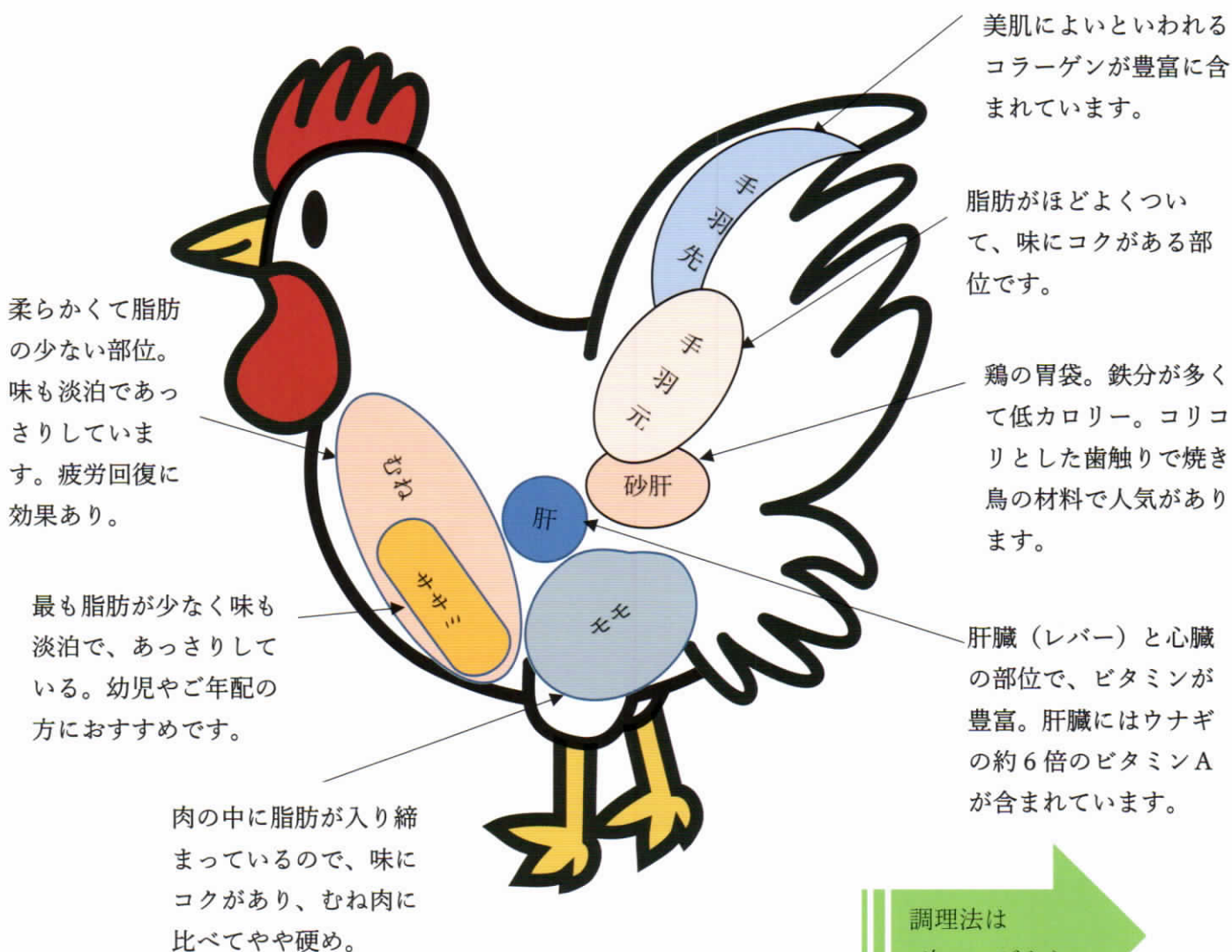


鶏のいろいろな部位を もっと美味しくたべよう！

鶏肉は牛肉や豚肉に比べて、脂肪分が少なくヘルシーなのが魅力です。

わかってきました。
驚きのチキンパワー！

栄養も部位によってさまざま、イミダゾールジペプチドを多く含む「鶏むね肉」を毎日50g食べると、心身の疲労回復が期待できること、また、生体の老化を遅らせたりがん化を抑えたりする「抗酸化作用」があることも明らかになってきました。



部位別メニュー

○もも肉料理



ももねぎま丼（日本）

○むね肉料理



むねオープンスタイルサンド（アメリカ）



むねともやしの本格ピリ辛ナムル（韓国）

○手羽先料理



手羽先の春雨フォー（ベトナム）

○手羽元料理



手羽元の豆鼓風味（中国）

○ささみ料理



ささみのゴロツとガパオ（タイ）

○レバー料理



レバーの赤ワイン煮ハチミツ風味（フランス）

○砂肝料理



砂肝とアンチョビのスパゲティー（イタリア）



ももねぎま丼(日本)



ポイント

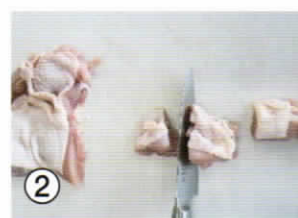
焼色はしっかり！余分な油はふき取って！

【作り方】

- ① 米を炊飯器で炊き A の調味料を合わせ砂糖をよく溶かしておく。
 - ② 長葱、鶏ももを一口大にカットする。
 - ③ フライパンに油をひかず、葱を焼き一度取り出し、鶏ももも同様に焼き色を付ける。
 - ④ 炊きあがった米に紅生姜、白ゴマを混ぜ込む。
 - ⑤ ③に A を加えタレを煮つめながら絡め長葱、ししとうも加える。
 - ⑥ タレにとろみがついてきたら火を止める。
 - ⑦ 丼にご飯を盛り、長葱、鶏肉、中央に温泉卵、焼き海苔を振りかける。
- ※お好みで「山椒・わさび・七味」を。

【材料】（2人前）

もも肉	2枚	
長葱	1本	
ししとう	4個	
紅生姜	30g	
白ごま	5g	
焼き海苔	1枚	
温泉卵（又は生卵黄）	2個	
米	1合	
醤油	A } 大さじ3	
酒		大さじ3
砂糖		大さじ3





むねオープンスタイルサンド(アメリカ)

アメリカで話題のバーガースタイル!



【材料】 2人前

むね肉	200 g
生姜	2 g
にんにく	2 g
クミン	2 g
ウスターソース	40 cc
塩胡椒	適量
玉葱(スライス)	1/2 個
パン(厚切り)	2 枚
チェダーチーズ	2 枚
ピクルス	適量
マスタード	適量



ポイント

クミン、胡椒をたっぷりきかせます。
にんにく、生姜はチューブでも可!!

【作り方】

- ① むね肉は薄くスライス、皮も刻んでおく。
- ② 生姜、にんにくはすりおろし、玉葱は薄くスライスする。
- ③ ①とAをよく揉み込み味を馴染ませる。
- ④ 玉葱をしんなりするまで炒め、③を加えよく炒める。
- ⑤ 食パンをトースターで焼き、マスタードを塗り、④、ピクルス、チーズの順にのせ再度トースターで焼き目をつける。





むねともやしの本格ピリ辛ナムル(韓国)



電子レンジ
簡単調理!

【材料】 4人前	
むね肉	1枚
もやし	1パック
生姜	1片
にんにく	1片
ポン酢	40cc
ごま油	30cc
塩	適量
酒	大さじ1
味の素	2g
七味唐辛子	5g
八角	1個

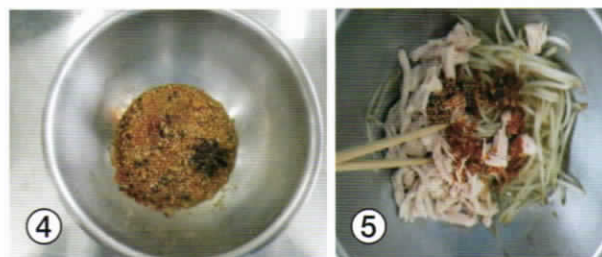
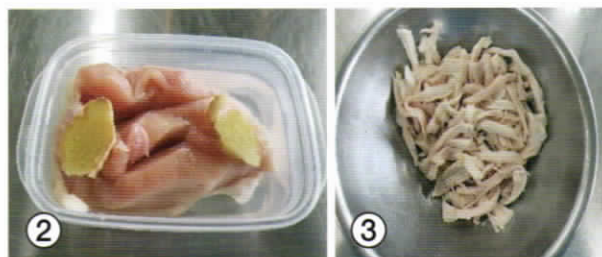
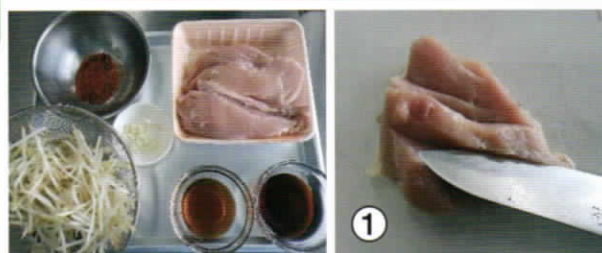


ポイント

電子レンジで簡単調理。手で裂いて食感アップ! 自家製簡単ラー油で本格的な香りを!

【作り方】

- ① むね肉は厚みのある部分に切り込みを入れ火を通りやすくし両面に塩を振る。
- ② タッパに生姜薄切り、酒を大さじ1、ひたひたの水を加え電子レンジ(700w)で3分→裏返し2分加熱する。蓋は完全に密閉しない。そのまま冷めるまで放置する。
- ③ ②が冷めたら手で細く裂いていく。皮は刻んでおく。にんにくはみじん切りにしておく。
- ④ ごま油でにんにくを炒め、火を止め七味、八角を加え、ラー油を作る。もやしはフライパンで乾煎りしておく。
- ⑤ ボールにラー油、乾煎りしたもやし、裂いたむね肉ポン酢、味の素を入れ混ぜ合わせる。
- ⑥ しっかり冷蔵庫で冷やす。





手羽先の春雨フォー(ベトナム)

圧力鍋
本格時短調理!



ポイント

とり手羽を煮込むことで、ゼラチン質が豊富な濃厚スープを取ることができます。

【作り方】

- ① 赤玉葱は薄切りし水にさらす。生姜はスライス、青葱は半分にカットする。にんにくはそのまま、ライムは輪切りにしておく。
- ② 圧力鍋にAを入れ沸かし、**灰汁をひく**。蓋をして圧をかけ20分加熱する。圧が自然に下がったら蓋を取り、Bを加えてスープとする。
- ③ 春雨を規定の時間茹で水にさらす。
- ④ もやしはフライパンで乾煎りしておく。

(本場では生のまま添える)

- ⑤ 器に春雨を盛り、熱々のスープ、もやし、ライム赤玉葱、パクチー、輪切りの唐辛子、手羽先を添える。

【材料】4人前

手羽先	500g
生姜	1片
にんにく	1片
水	2ℓ
青ねぎ	1/2本
酒	大さじ1
ナンブラー	大さじ4
レモン汁	大さじ1
中華だしの素	大さじ1
ごま油	小さじ1
味の素	小さじ1/2
春雨	200g
もやし	1パック
赤玉葱	1/4
パクチー	お好みで
ライムまたはレモン	1/2個
唐辛子	お好みで





手羽元の豆鼓風味(中国)



炊飯器で
低温調理！



ポイント

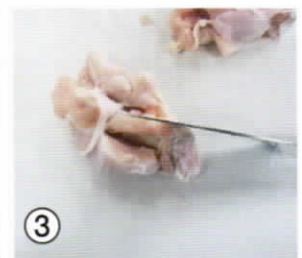
鶏手羽を合わせ調味料で揉み込むだけ。
後は炊飯器におまかせ調理。豆鼓で本格中華料理に！

【材料】4人前

手羽元	500g
生姜	10g
にんにく	1片
長葱	1/3本
豆鼓醬	大さじ2
ごま油	大さじ1
醤油	大さじ1
酒	大さじ1
砂糖	大さじ1

【作り方】

- ① 生姜は千切り、にんにくはスライス、長葱はざく切りにしておく。
- ② Aの調味料、カットした①をジップロックに入れ混ぜ合わせる。
- ③ 手羽元は味が染みやすいよう骨の横に切込みを入れておく。
- ④ ③を②に入れよく揉み込み、30分以上寝かしておく。
- ⑤ 炊飯器に沸かした熱湯を入れ、④をジップロックのまま浸し保温ボタンを押し40分ほど加熱する。





ささみのゴロツとガパオ(タイ)



ポイント

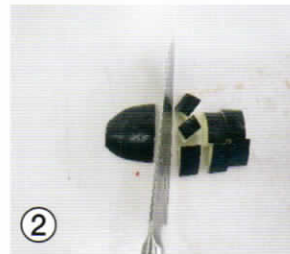
挽き肉で作るガパオを肉の食感を出す為に大きくカット。お好みで唐辛子を入れてもOK！

【作り方】

- ① ④で米を研ぎ、千切りした生姜、サラダ油、中華だし、規定の水量で米を炊く。
- ② なす、パプリカ、玉葱、ささみは1センチ角にカット、にんにくはみじん切りにしておく。
- ③ Bの調味料を合わせておく。卵は目玉焼きにしておく。
- ④ フライパンに油大さじ1をひき、(分量外)にんにく、玉葱を炒める。ささみを加えしっかり火を通す。
- ⑤ ④になす、パプリカを加え炒め、塩胡椒、合わせたBを加え炒め合わせる。
(強火)
- ⑥ 仕上げにバジルを加え、炊き上がった生姜ご飯に添える。レモン、目玉焼きを飾る。

【材料】2人前

ささみ		150 g
卵		2 個
玉葱		1/4 個
なす		1/2 本
パプリカ赤		1/4 個
にんにく		1/2 片
バジル		5 枚
レモン		1/4 個
生姜		10 g
中華の素	A	小さじ 2
サラダ油		小さじ 2
米		1 合
オイスターソース		大さじ 1
ナンプラー	B	大さじ 1/2
砂糖		5 g
ごま油		小さじ 1
塩胡椒		適量





レバーの赤ワイン煮ハチみつ風味(フランス)



炊飯器で
低温調理！

【材料】 4人前

レバー	200g
生姜	10g
赤ワイン	60cc
砂糖	30g
はちみつ	30cc
醤油	40cc



ポイント

炊飯器の保温を使うことによって、非常に滑らかな食感に仕上がります。
タレの煮つめ具合がポイント

【作り方】

- ① 鶏レバーは半分にカットし流水にさらす。ハツがついている場合は同じように半分にカットし、よく洗う。
- ② 生姜は千切りにし、Aと合わせフライパンで煮つめる（弱火）
- ③ 焦げやすいので**ゴムベラで混ぜながらとろみが出るまで煮つめる。**
- ④ ③のあら熱がとれたら水気を取ったレバーをジップロックに入れ、煮つめた③を加える。
- ⑤ 炊飯器に沸かしたお湯を1.5ℓ入れ、封をしたレバーをそのまま湯に入れる。
- ⑥ 炊飯器の蓋を閉め**保温ボタン**を押しそのまま40分加熱する。
- ⑦ 袋のまま冷水で冷まし、冷蔵庫でしっかり冷やし、**冷たい状態**で食べてもらう。





砂肝とアンチョビのスパゲティー(イタリア)



【材料】2人前

砂肝	100g
スパゲティー	200g
にんにく	1片
アンチョビ	40g
ミニトマト	10個
水菜	1/4パック
オリーブオイルピュア	30cc
胡椒	適量
白ワイン	大さじ1
赤唐辛子	お好みで

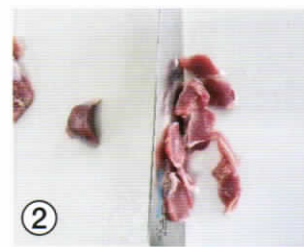
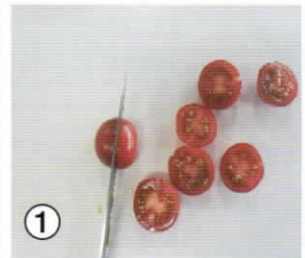


ポイント

にんにくをよく炒め香りを出します。
パスタは炒める時間を考え、アルデンテに！！

【作り方】

- ① ミニトマトは半割り、水菜は5cm幅にんにくはみじん切りにカットしておく。
- ② 砂肝は表面の皮は取らず、**極薄くスライス**する。
- ③ お湯を沸かしパスタを茹でる。
お湯の量に対して1%の塩を加える。
(表示茹で時間より**1分短めに茹でる**。)
- ④ フライパンににんにく、アンチョビをオリーブ油で**炒め、きつね色**になったら白ワインを加える。
- ⑤ パスタの茹で汁を1カップ、砂肝を加え火を通す。
- ⑥ パスタが茹で上がる直前に⑤にミニトマト、水菜、胡椒、お好みで唐辛子を入れ、茹で上がったパスタを加える。
- ⑦ フライパンの中でソースが麺によく絡むよう炒め合せ盛り付ける。



レシピ開発者のご紹介

公益社団法人 全国食肉学校

公益社団法人全国食肉学校は、昭和 49 年に開校した伝統ある食肉分野のわが国で唯一の公的な職業能力開発校です。群馬の恵まれた環境の中で、食肉に関するあらゆる技術と知識を体系的に身につけることができます。時代のニーズを捉えた充実した講座と魅力ある講師陣が学生とともに日々研鑽に励んでいます。

〒370-1103 群馬県佐波郡玉村町大字樋越1794

TEL 0270-65-2571 FAX 0270-65-9274

URL <http://www.fma.ac.jp>

教務部 専任講師

佐俣 宏紀(さまた ひろき)

一級ハムソーセージベーコン製造技能士

職業訓練指導員、調理士



普段私たちが口にしている鶏肉は、部位によりそれぞれ美味しさが大きく異なります。つまり鶏肉の調理では、各部位ごとの持ち味をしっかりと引き出してあげることが重要なポイントとなります。本誌では普段とは一味違った多国籍鶏料理を部位ごとに紹介しています。「多国籍」=「難しい」イメージがあるかもしれませんが、ご家庭にある調理器具、一般的に手に入る食材、調味料で手軽に作ることができます。是非、鶏肉レパートリーを広げてみてください。

令和元年度国産食肉等新需要創出緊急対策事業

広がる料理のレパ―**鶏**― 手軽に作れる 「**多**国**籍**料理レシピ集」

-
- 発行 令和2年3月
 - 発行者 一般社団法人 日本食鳥協会
 - 住所 〒101-0032 東京都千代田区岩本町2-9-7
 - TEL 03-5833-1029 FAX 03-5833-1033
 - URL <https://www.j-chicken.jp>
-

本書に記載された記事の著作権は、一般社団法人 日本食鳥協会に帰属します。
これらが無断で使用し、展示・販売・レンタル・講習会等を行うことを禁じます。



国産チキン

あんしんも、おいしさも。