

家庭でできる鶏料理

大分県が開発した烏骨鶏を
交配させた日本初の特産地鶏

今回は大分県の学食の冠地鶏で作りました

とめめし

米 2合
鶏コマ 100g
牛蒡 200g
人参 60g
醤油 30g
酒 50cc
砂糖 30g
油 少々

作り方

油で鶏肉、笹切りごぼう、いちょう切りの人参を炒め調味料を入れて煮る。炊きあがったご飯にすぐ混ぜて、なじませる



千キン南蛮



鶏肉 120g(40×3)

卵 1個

小麦粉 1 5g

揚げ油

たれ(醤油大匙1・砂糖大匙1
酢大匙3)

タルタルソース

(卵1個・マヨネーズ50g

ケチャップ10g・玉ねぎ15g)

作り方

小麦粉と卵で衣を作り、油で揚げ、たれでからめ、タルタルソースをかける。

鶏むね 千切りシユー

鶏むね肉 1枚 150g
人参 50g ・ 大葉 3枚
カレー粉 小匙1
塩コショウ 3g
もやし 50g
きゅうり 20g ・ 人参 13g
たれ【醤油30 ・ 酒30
みりん15】



作り方

鶏肉は塩こしょうして、四角に切り伸ばし、
カレー粉を振って、人参と大葉を包み巻く。
蒸し器で15分蒸す。

ゆずマヨチキン

チキン 20g×5
アスパラ 100g
プチトマト 3個
ジャガイモ 100g
マヨネーズ 50g
ゆずごしょう 10g
コーン 40g
大匙1/2
クコの実 少々

作り方

鶏肉とカットして湯がいたジャガイモを炒め、柚子胡椒マヨネーズと混ぜる。アスパラとコーンは湯がいたものを一緒に和える



油淋鶏

鶏20g×5

薄力粉15g・片栗粉20g

大葉3枚・糸唐辛子

下味〔酒10g・醤油10g

おろしにんにく5g

おろししょうが5g

ゴマ油5g

たれ

〔白ねぎ50・砂糖8 酢30g
醤油30g おろししょうが5g
ごま油5g〕

作り方

鶏に下味をつけて油で揚げ、たれに漬ける



鶏もも肉とジャガイモ の粒マスタード



鶏もも 100g ■
塩 2g・胡椒 少々
ジャガイモ 120g
人参 40g
砂糖 5g
醤油 5g
マスタード 20g
塩 2g

作り方

鶏を炒める。ジャガイモ素揚げを入れ、調味料で味付けをする

カオマンガイ

もも肉 150

米 140g

長ネギ青 1本・酒 15g・塩2

黒コショウ2 ナンプラー 10g

ごま油 10g・おろしにんにく

15g・おろししょうが15g・鶏ガ

ラの素 3g

タレ【長ネギ15g 醤油大匙1

オイスターソース大匙1

水大さじ1 ナンプラー大匙1/2

酢小匙1 砂糖小匙1

みそ小匙1】



作り方

米の上に、漬け込んだ鶏肉とたれごと入れ、炊く。

ごはんと鶏肉を切って、盛り付けた上にたれをかける

鶏肉のカシュー ナッツ炒め



鶏むね細切れ 100g

枝豆 30g

赤パプリカ 80g

ピーマン 30g

カシーナッツ 15個

下味【酒10・塩2g・片栗粉20】

オイスターソース5 砂糖5

鶏からの素5 水50 ごま油30

作り方

カシーナッツは油で揚げる、パプリカ、ピーマンは片に切ったものを鶏肉の下味をつけたものと炒め、調味料で味付けする。

照り焼きチキン

鶏肉のそぎ切り 50g×2枚)

醤油 10g・みりん 10g

料理酒 10g・砂糖 5g

片栗粉 3g・油 適宜

付け合わせ ご飯・ネギ

作り方

鶏肉をそぎ切りして、たれに漬けて、
たれを絡めながらオーブンで焼く

200度で15分程度



ヤンニョムチキン



鶏モモ 30g×8

みりん 30g・塩こしょう3g

たれ (コチジャン、ケチャップ、
醤油 各大匙1・みりん

砂糖各小匙1

おろしにんにく1g)

片栗粉・小麦粉

白ごま 少々

作り方

鶏に下味をつけて小麦・片栗粉をつけてあげる。たれの調味料を合わせ、お好みでたれをからませる

つくね山芋ソース

ミンチ 100g

白ネギ 20g

片栗粉60g 塩5g 酒30g

おろししょうが30g

大葉2枚

山芋ソース

山芋 50g・ぽん酢 30g

ねぎ5g・クコのみ 2粒

作り方

鶏ミンチ、白ねぎ、大葉と調味料を入れて、白こねて、小判型にし、油で焼いてやまいもポン酢をかける。



鶏の甘酢に



もも肉 20g×10

片栗粉 15g

玉ねぎ 100g

ピーマン 50g

赤パプリカ 50g

ケチャップ50g・砂糖15g・酢9g

醤油9g・ごま油18g・

鶏ガラスープの素 2g

炒め油・おろしにんにく15g

揚げ油

作り方

鶏は片栗粉を付け油で揚げる。野菜は乱切りに切って、おろしにんにくで炒め、揚げた鶏肉と混ぜて炒め調味料で味付けする

とん天

鶏もも 300g

おろし生姜 5g

おろしにんにく 5g

塩 少々

濃口 小さじ1

鶏ガラの素 小さじ2

胡麻油 小さじ1

酒 小さじ1

衣 小麦粉・水 適宜

作り方

鶏をたれに漬けて、衣をつけ揚げる



チーズチキンカツ



作り方

そぎ切りにして開いた鶏肉にチーズをはさみ、溶き小麦粉、パン粉の順に付けてフライパンで油たっぷり焼く。いっしょに野菜も塩コショウで味付けしながら焼く。

鶏むね 40g×2
大葉 2枚
スライスチーズ 1枚
小麦・パン粉・油 適宜
付け合わせ
椎茸 2枚
トマト 1個
人参の葉・レモン
塩こしょう 適宜

砂肝の酢の物

砂肝 100g

胡瓜 30g

玉ねぎ 50g

生姜酢【酢 50cc

水 50cc

砂糖 25g

薄口 5cc

濃口 3cc

おろし生姜 適量】

作り方

きゅうりは薄切りして、塩でもむ。砂肝は、湯がいて薄切りにして、薄切り玉ねぎと塩もみキュウリをポン酢で和える



鶏皮ポン酢



鶏皮 100g

玉ねぎ 50g

小ねぎ 5g

ポン酢 適量

作り方

鶏皮を湯引きして、油を落とし、刻む。ポン酢で和え、玉ねぎ・ねぎ。レモンを飾る

チキンとカボチャのグラタン

鶏肉 胸50g

玉ねぎ50g・カボチャ50g

コンソメの素1袋・牛乳100g

チーズ50g・生クリーム20g

パン粉5g・バター10g・油5g

作り方

鶏肉細切れ、角切り玉ねぎと角切りカボチャを炒め煮えたら、

水100gとスープの素を入れ、生クリームを入れる。グラタン皿にバターを塗って、具を入れチーズ、パン粉バターの順にのせて

200度10分焼く



しいたけ肉詰め梅あんかけ



しいたけ 3枚

鶏肉 60g・小麦粉 少々

大葉 5枚

みりん5g・塩0.6g

梅餡(梅肉大匙1・白ごま大匙1

酒大匙1・白だし大匙1砂糖小匙1/2)

作り方

鶏ひき肉に大葉のみじん切りとみりん、塩を入れ、捏ねて小麦粉を振った椎茸に乗せる。フライパンで焼いて、梅あんをかける。

棒棒鶏

鶏むね肉 100g

しょうが 1片

きゅうり 200g

トマト1個

たれ

【芝麻醬10g

にんにく3g・シヨウガ5g

醤油5g・豆みそ3g・砂糖

3g・酢5g・ゴマ油3g・

豆板醬 適宜】



作り方

鶏肉に塩、コショウ、酒をして、しょうがとねぎを入れて蒸す。ほぐし、千切りきゅうりと盛り合わせる。(トマトときゅうりの下が千切りきゅうりです) たれをかけて食べる