

～はかた地どりを使った料理～

メニュー

- ・鶏のハンガリアン
- ・鶏のチャーシュー
- ・サムゲタン風スープ
- ・グリーンサラダ
- ・レモンゼリー

鶏のハンガリアン

材料

- ・はかた地どり骨付きのぶつ切り：500g
- ・オニオンソルト：小さじ2
- ・パプリカパウダー：大さじ1
- ・小麦粉：大さじ2
- ・油：大さじ2
- ・ベーコン：50g
- ・パセリ：適量



作り方

1. 鶏ぶつ切りには、オニオンソルトとパプリカパウダーをふりかけて、20分ほど置き、小麦粉をまぶす。
2. 天板に鶏肉をのせて油を優しくたたきつける様に塗り、ベーコンは5mm幅に切って鶏肉の上からふりかける。
3. 170～180°Cのオーブンで約15分間焼く。

🐓 鶏のチャーシュー

材料

- ・鶏モモ肉（ムネ身でも）：2枚
- ・塩・酒：各種
- ・水、酒、みりん、しょう油、梅酒：各 1/4 カップ
- ・砂糖：大さじ 1



作り方

1. モモ肉に塩と酒を練り込みしばらくの間水分を拭き取り、身の方に切り込みを入れてとりあえず広げてクルクルと巻いてタコ糸で縛っておく。
2. フライパンを熱して巻いた鶏肉を入れ、転がってしっかり焦げ色をつけてから、フライパンに出た脂をキッチンペーパーで拭き取る。
3. 鶏の上から調味料を全て入れて、汁気がなくなるまで煮て冷めてから切り捨てる。

🐓 サンゲタン風スープ

材質

- ・手羽先：5本
- ・手羽元：5本
- ・油：大さじ 1
- ・長ネギ一本
- ・生姜：1枚
- ・ニンニク：2枚
- ・酒：大さじ 2
- ・水：5カップ
- ・塩麹または塩：大さじ 1
- ・コショウ：適量
- ・米：1/2 カップ
- ・ゴマ油：適量



作り方

1. 厚い手の大きな鍋に油を入れて手羽先と手羽元を入れて表面を軽く焼いて酒と水を入れてしばらくしてねいにアクを取ってください。
 2. 鍋に塩麹、しょうがの薄切り、ニンニク、ぶつのネギ、米を入れて弱火で50ほど炊いて味を見て塩とゴマ油で味を整えます。
-

○さわやかなレモンゼリー

材料

- ・寒天パウダー：1本
- ・水：3カップ
- ・砂糖：100g
- ・レモン汁：1個分
- ・卵黄：1/2個

(シロップ)

- ・砂糖：100g
- ・水：2カップ
- ・キウイ：2個
- ・ミント適量
- ・レモン飾り用：1個



作り方

1. 寒天パウダーを分量の水に入れ、火にかけて煮溶かし、砂糖の1/2量を加えて煮る。
2. ボウルに卵黄・レモン汁・残りの砂糖をまぜ、熱のとれた1の寒天液を流し込みガラスの器に入れて冷やし固め、菱形に切る。
3. 砂糖と水を入れて煮立てて、シロップを作り、冷やして2にかけ、キウイ、レモン、ミントを飾る。