

平成 21 年 3 月 1 6 日

猪苗代町商工会 農家レストラン研修会 様

10 名

実習内容 10 : 30 開始

会津地鶏の蒸し鶏ロール

会津地鶏冷し蒸し鶏 緑酢がけ

会津地鶏の鶏胸肉のフルーツソースがけ

昼食 12 : 00 開始

冷し蒸し鶏 緑酢がけ

会津地鶏の蒸し鶏ロール

会津地鶏の鶏胸肉のフルーツソースがけ

鶏のコンソメ

鶏胸肉のソテー バニラ風味のペルノーソース

鶏雑炊

大熊町のキウイフルーツと北会津の紅ほっぺとお楽しみアイスクリーム

食事終了 13 : 30 15 分間休憩

13 : 45 30 分位 「地産地消とは日本型食生活にもどること」講演を行います。

14 : 15 質疑応答

14 : 30 終了

蒸し鶏ロール

【材料】

鶏モモ肉	300g	塩	小さじ1				
ユズゴマ	小さじ2	根三つ葉	4本				
リーキ	15 cm 1本	サヤインゲン	3本				
ソース	—						
だし	8	濃口醤油	1	ミリン	1	塩	少々
片栗粉	少量	ノビル	2本				

*ユズゴマ：すったユズ皮と半ずりの白ゴマを混ぜ合わせたもの。

*リーキ：だしを熱し、淡口醤油と砂糖を各適量加えて薄味に調え、リーキを煮て味を含める。煮崩れしないよう火加減する。

*ノビル：熱湯でさっとゆでておく。

1. 鶏モモ肉は火が均等に通るように、観音開きにして厚さをそろえる。塩をふっておく。
 2. 巻き簾にラップを敷いて、モモ肉を広げ、ユズゴマをぬる。煮含めたリーキ、サヤインゲン、根三つ葉を芯にしてモモ肉を巻く。
 3. 巻き簾を外し、ラップの両端をしっかりとしぼり、さらにアルミ箔で包んで蒸し器で20分間ほど蒸す。取り出してアルミ箔に包んだまま冷ます。
 4. ソースをつくる。だしを熱し。濃口醤油、ミリン、塩を加えて味を調え、水で溶いた片栗粉を加えてとろみをつける。
- ③が冷めたら切り出して盛りつけ、ノビルを添え、④のソースをかける。

冷し蒸し鶏 緑酢がけ

【材料】

鶏ムネ肉	300g				
日本酒	適量				
緑酢	—				
キュウリ	1本	だし	30ml	酢	30ml
砂糖	大さじ1	濃口醤油	4滴ほど		
京菜（ざく切り）	適量				

1. 鶏ムネ肉は熱湯をかけ、すぐに冷水にとる。日本酒をふって15分ほど蒸す。粗熱をとったのち、冷蔵庫で1時間ほど冷す。
 2. 緑酢をつくる。キュウリのイボを落とし、塩で板ずりする。水で洗い、おろし金ですりおろす。ザルに入れて自然に水気を切る。
 3. だし、酢、濃口醤油を合わせて温める。砂糖が溶けたら火から下ろして冷ます。
 4. ②のキュウリと③を混ぜ合わせて、緑酢をつくる。
- 鶏が冷えたら、そぎ切りにする。京菜を器に敷いて、鶏を盛る。緑酢をかける

会津地鶏のフルーツソースがけ

【材料】

鶏ムネ肉	100g	ゴマ油（太白）	適量
グレープフルーツ	4個	オレンジ	3個
フランボワーズ	30g		
フルーツ和三盆シロップ	—		
水	1リットル	グレープフルーツ	4個分の皮
オレンジ	3個分の皮	レモン	2個分の皮
ペパーミント	1パック	バニラ棒	1/2本
和三盆	大さじ4		

1. まずフルーツ和三盆シロップをつくる。グレープフルーツ、オレンジ、レモンの表皮を薄くむいて、水と合わせて火にかける。沸騰直前で火を止めて漉す。熱いうちにペパーミントを入れて蓋をして2～3分間おき、ペパーミントを取り出す。和三盆を溶かし、バニラ棒から種をしごき出して加えて冷ます。
 2. グレープフルーツとオレンジの果肉を取り出し、フランボワーズとともに冷めた①のシロップにつけて一晩おく。
 3. 鶏ムネ肉は一口大に切って、ゴマ油で焼く。
 4. ②のシロップを100ml取り分け、グレープフルーツとオレンジとフランボワーズ適量を合わせて火にかける。1割程度煮詰める。
- ③のムネ肉を盛りつけ、上に④のソースをかけ、フルーツを盛る。

鶏胸肉のソテー バニラ風味のペルノーソース

【材料】

鶏ムネ肉	1枚		
ソース・ペルノー			
ペルノー酒	100ml	白ワイン酢	25ml
鶏のブイヨン	100ml	バニラ棒	1/4本
バター	20g	塩、コショウ	各適量
ほうれん草のソテー			
塩、ピュアオリーブ油	各適量		

1. 鶏ムネ肉は塩をふってしばらくおく。塩がなじんでドリップが表面ににじんできたらピュアオリーブ油をひいたフライパンで皮側のみ焼く。フライパンが熱くなる前に肉を入れて焼き始める。上側はまわりの油をかけて火を通す。ミディアム程度がよい。
 2. ソース・ペルノーをつくる。鍋にペルノー酒を入れて、表面が鏡状につややかになるくらい煮詰める。白ワイン酢、鶏のブイヨン、縦半分に割ったバニラ棒を入れてさらに煮詰める。
 3. 大さじ1くらいに煮詰まったら、バターを溶かし入れ、塩、コショウで味を調える。
- 皿にほうれん草のソテーを敷き、鶏のソテーをそぎ切りにして盛り、ソースを流す。バニラ棒を飾る。

鶏雑炊

【材料】

鶏ササミ肉 80g

日本酒 適量

ご飯（かために炊いたもの） 茶碗 1/2 杯

スープ

鶏だし 200 ml 淡口醤油 15 ml

塩 小さじ 0.5 日本酒 20ml

三つ葉（ざく切り） 適量

シイタケ（薄切り） 1個

ウズラ卵 1個

刻み海苔 適量

おろしショウガ 適量

1. 鶏ササミ肉は日本酒をふって蒸す。火を入れすぎないように注意。一口大に切る。
2. かために炊いたご飯は水で洗ってぬめりを落としてサラサラにし、水気を切る。
3. スープをつくる。鶏だしを熱して、調味料を加える。ここに②のご飯、シイタケ、ササミ、三つ葉を入れて温める。

盛りつけてウズラ卵を割り落とし、刻み海苔とおろしショウガを添える。