

●鶏もも肉のくわ焼き

材料	4人分	
鶏もも肉	2枚	
小麦粉	適量	
A	酒	大2
	味醂	大2
	濃口醤油	大2
	砂糖	大1
サラダ油	適量	
粉山椒	少々	
レタス	4枚	
プチトマト	8ヶ	
白髪葱	1/3本分	

〈作り方〉

- ① 鶏もも肉は一口大に切り、小麦粉をまぶしておく。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、①を両面焼く。
- ③ 両面焼けたら、Aを加えて、少し煮詰めてからめる。
- ④ 器にレタスを盛り付け、③、白髪葱、プチトマトを盛り付ける。

●手羽先・手羽元のさっぱり煮

材料	4人分
手羽元・手羽先	各4本
玉葱	1玉
干し椎茸	4ヶ
だし	800cc
酒	大4
味醂	大4
濃口醤油	大6
酢	大4
砂糖	大4

〈作り方〉

- ① 干し椎茸は戻しておく。
- ② 玉葱は4つにくし切りにする。
- ③ フライパンで手羽元・手羽先を両面焼く。
- ④ 鍋に①②③とだし、酒を入れ、沸かして、あくを取る。
- ⑤ ④に味醂、砂糖、濃口醤油、酢を加えて、10分煮込む。

●沢煮椀

材料	4人分
鶏もも肉	1枚
牛蒡	1/2本
茄子	1/2本
人参	1/4本
きくらげ	2枚
青葱	2本
だし	600cc
鶏がらスープ	200cc
塩	小1
薄口醤油	少々
胡椒	少々

〈作り方〉

- ① 鶏もも肉は細切りにして、塩を5～10分しておく。沸いた湯の中にさっと入れ、冷水にとる。
- ② 牛蒡は笹かきにして、水にさらしておく。
- ③ 茄子、人参、椎茸は千切りにする。
- ④ 青葱は笹打ちにする。
- ⑤ 鍋にだし、鶏がらスープを入れ、①②③を入れ、沸いたらあくを取り、弱火で火を通し、塩、薄口醤油で味を調える。
- ⑥ お椀にはり、青葱を盛り付け、胡椒をふる。

●蒸し鶏のゴママヨネーズ和え

材料	4人分
鶏ささみ	2本
胡瓜	1/2本
人参	1/4本
春雨	20g
マヨネーズ	大4
白味噌	小1
白ゴマ	大2
ゆで玉子	1ヶ

〈作り方〉

- ① 鶏ささみは塩をして、蒸して、冷めたら、さいておく。
- ② 胡瓜は千切りにして、塩をして、しんなりさせる。
- ③ 人参は千切りにして、茹で、冷ましておく。
- ④ 春雨は湯がいて、冷まし、食べやすい大きさに切る。
- ⑤ すり鉢に白ゴマを入れ、よくすり、マヨネーズ、白味噌を入れ、混ぜ合わせる。
- ⑥ ①②③④の水気をよくきり、ボウルに入れ、⑤と混ぜ、和える。

●冷やし茶碗蒸し ～銀あん～

材料	4人分
鶏もも肉	40g
かまぼこ	3cm分
海老	4尾
椎茸	2枚
三つ葉	2本
青柚子 (玉地)	1/6ヶ
卵	3ヶ
だし	350cc
牛乳	100cc
塩	少々
薄口	少々
味醂	少々
(銀あん)	
だし	200cc
味醂	20cc
薄口醤油	20cc
生姜汁	少々
吉野葛	適量

〈作り方〉

- ① 鶏もも肉は一口大に切る。
- ② かまぼこは1cmのそぎ切りにする。
- ③ 海老は殻をむき、背わたをとり、沸いた湯にさっとぐらせ、冷水にとり、水気を取る。
- ④ 椎茸は4つに切り、三つ葉は寸切りにする。
- ⑤ ボウルに玉地の材料をすべて混ぜ合わせ、ザルで漉しておく。
- ⑥ 器に①②③④を入れ、⑤を流し入れ、蒸気の上があった蒸し器に入れ、強火で4分、火を消して8分蒸し、冷やしておく。
- ⑦ 鍋にだしを入れて、味醂、薄口醤油で味をつけ、吉野葛でとろみをつけ、生姜汁を加え、冷やしておく。
- ⑧ 冷えた⑥に⑦の銀あんをはり、青柚子をふる。

●炊き込みご飯

材料	4人分
鶏胸肉	1/2 枚
玉蜀黍	1本
蓮根	50g
米	2合
だし昆布	3cm角
水	360cc
酒	大2
塩	小1
薄口醤油	小1
バター	10g

〈作り方〉

- ① 鶏胸肉は少し大きめの一口大に切る。
- ② 玉蜀黍は実を包丁でそぎ落としておく。
- ③ 蓮根は3mmのちょう切りにする。
- ④ 炊飯器に米、水、酒、塩、薄口醤油、出し昆布、①の鶏もも肉、②の玉蜀黍の実と芯、③の蓮根を入れ、炊く。
- ⑤ 炊き上がったら、だし昆布、玉蜀黍の芯を取り出し、バターを加えて混ぜ合わせる。