

## 岡山産地鶏の香味ソースとオーガニック野菜のハーモニー



## ●材料・分量

鶏モモ肉(骨付き) 2本(約400g)	
きゅうり	1本
赤ピーマン	1個
青ねぎ	10g
ねぎ・生姜の切れ端	適宜
香味(中国パセリ)	10g

## ソース

醤油	大さじ3
酢	大さじ3
砂糖	小さじ1
にんにく(すりおろしたもの)	大さじ2
生姜(すりおろしたもの)	大さじ2
ごま油	大さじ2
ラー油	小さじ1

## ●作り方

- ① 熱湯に鶏モモ肉・ねぎと生姜の切れ端を入れて、弱火で約20分間ゆでる。ねぎと生姜を取り出して、ゆで汁とともに氷水に漬けて冷ます。
- ② 赤ピーマンは細切り、青ねぎは小口切りにする。
- ③ ソースの材料を記載の生姜まで順番に合わせて②を加え、最後にごま油・ラー油を加える。
- ④ きゅうりは4cmに切って、包丁で軽くたたき、器に盛る。鶏肉の骨をはずして食べやすく切り分け、きゅうりの上に盛りつけて③のソースをかける。

ゆで汁は、スープに利用すると良い。

地鶏のロースト香草クルート包み Volaille en croute dherbes poirree

## ●材料・分量 4~5人分

地鶏	1羽(約1.3kg)
塩入り生地(クルート)	
卵白	300g
小麦粉	1kg
粗塩	600g
オリーブオイル	100cc
水	80~100cc

## 調味料A

ブラックペッパー・ホワイトペッパー	合わせて50g
-------------------	---------

## 調味料B

エシャロット(スライスしたもの)	1個分
タイム	1束
ローズマリー	1束
ローリエ	5枚

## ●作り方

- ① 塩入り生地(クルート)を作る。ボールに卵白、小麦粉、粗塩、オリーブオイル、水を入れて、手で良くこねて、ひとまとめにして冷蔵庫で1時間ねかせる。
- ② 地鶏は、軽く水洗いした後、調味料Aを手ですり込む。
- ③ 調味料Bを、地鶏のお腹の部分に詰めて、フライパンでこんがり焦げ目が付くまで焼く。
- ④ ③の地鶏が冷めたら、①の塩入り生地(クルート)で包み、約200℃のオーブンで30分間焼く。

キャンプなどでおなじみのダッチオーブンでも調理できるよ。「今日は、気張ってごちそう」といった特別の日に是非いかが？クルートを割った断面の色も美しいよ。粗塩を惜しげなくたっぷり使ってね。

## 地鶏の親子カレー風味



## ●材料・分量 5人分

地鶏骨付き手羽中	5本
にんじん	少々
ごぼう	少々
ピーマン(赤・緑)	2個
卵	2個

## 出し汁

酒	
みりん	
砂糖	
醤油	
スライスしょうが	
カレー粉	

## ●作り方

- ① 手羽中は骨を取り袋状にする。
- ② にんじん、ごぼうは千切りにしてゆでる。
- ③ ピーマンは輪切りに薄くスライスしゆで、砂糖・醤油少々の中に漬け込む。
- ④ 卵1個を②と一緒に合わせて火を通す。
- ⑤ 別の卵と冷めた④を混ぜ合わせ、①に詰めて、端を爪楊枝で止める。
- ⑥ 鍋に⑤を並べ、出し汁・酒・みりん・砂糖・醤油・スライスしょうが・カレー粉で味を整えてゆっくり煮込む。
- ⑦ ⑥が冷めたら切り分け、③を天盛りする。