

と り 天

シンプルな味付けでジューシーな鶏肉のおいしさをお楽しみください。

■材料(2〜3人分)

むね肉 中1枚(約230〜250g)

A { 塩 小さじ1/4
酢 大さじ1/2

卵 1/2個

冷水 1/4カップ

小麦粉・片栗粉 各大さじ3

揚げ油 適量

すだち・抹茶塩 適宜

■作り方

① むね肉は幅を半分に切り、繊維と直角になるように10〜12枚くらいのそぎ切りにし、Aを振って約10分ほどおいて下味をつける。

② 卵と冷水をよく混ぜ合わせて小麦粉と片栗粉をふるって入れ、混ぜ合わせて衣を作る。

③ 約170〜180度に熱した揚げ油で、①のむね肉に②の衣をつけて約2分ほど揚げる。

④ 皿に盛り、すだちと抹茶塩を添える。

※卵の大きさにより粉の分量は加減してください。

※抹茶塩: 抹茶小さじ1に対し、塩小さじ2〜3の割合で混ぜ合わせます。

※お好みで、天つゆやぼん酢醤油に柚子こしょうやもみじおろしなどを効かせてお召し上がりください。

ちきん's Chicken's Kitchen キッチン

とり肉専門店一筋に百二十余年。
鳥芳のこだわりをお伝えします。

SPRING
SUMMER
2008

Vol.5

おいしいから揚げを!!

ジューシーなから揚げを作るには加熱し過ぎないことが大切です。肉の温度を上げ過ぎないようにするため二度揚げにします。



① もも肉またはむね肉を1切れ約25〜30gの角切りにします。

② お好みの下味をつけて粉をまぶします。または、市販品や鳥芳特製のから揚げ粉をまぶします。

③ 約160〜170度のやや低めの温度に熱した油に入れて、時々ひっくり返しながらか約2〜3分揚げて一度取り出します。

④ 約3分おいて余熱で中まで火を通します。

⑤ 今度は油を180〜190度に熱して先の肉を戻し入れ、表面がカラリとなるまで約30秒ほど揚げます。

※下味にヨーグルトや酢などを加えると肉がやわらかくなります。

※骨つき肉の場合は、最初に揚げる時間を少し長めに揚げてください。

スパイシーから揚げ

ピリッとしたスパイスの効いた衣が
香ばしいフライドチキン風から揚げ。

手羽さき揚げ

名古屋風味付けの甘辛いタレをからめた
手羽さき揚げは酒の肴にピッタリ!!



スパイシーから揚げ

■材料（8～10個分）

もも肉	（中）1枚（約250～280g）
A	にんにく 1/2片（すりおろす）
	しょうが汁 小さじ1
	ヨーグルト 大さじ1/2
B	卵 1/2個
	牛乳 大さじ3
C	小麦粉 大さじ3
	上新粉 大さじ1
	塩 小さじ3/4
	カイエンペッパー 小さじ1/4
	オールスパイス・ブラックペッパー 各小さじ1/2
揚げ油	適量
サラダ菜・ミニトマト・レモンなど	適宜

■作り方

- ① もも肉は8～10切れの角切りにしてボールに入れ、Aを加えてよくもみ込んで約10～15分おいて下味をつける。
- ② B・C、それぞれをよく混ぜ合わせておく。
- ③ ①の鶏肉をBに漬けて汁気をきり、Cの粉を全体にまぶす。
- ④ 揚げ油を熱して二度揚げにする。（左ページ上の時間参照）
- ⑤ 皿に盛ってサラダ菜やミニトマトを飾り、レモンを添える。

※ お好みでスパイスの分量は加減してください。
※ Bの卵液で、もも肉3枚分まで使えます。

手羽さき揚げ

■材料（8～10本分）

手羽さき	8～10本
揚げ油	適量
	にんにく 1片
A	醤油・みりん 各大さじ2
	はちみつ・酒 各大さじ1
ゴマ油	少々
白ごま	適量

■作り方

- ① 手羽さきは後で食べやすいように、切り口から見える2本の骨の間に1～2センチほどの切り込みを入れる。
- ② にんにくは包丁の腹で押しつぶしてAの材料と一緒に小鍋に入れ、火にかけて煮立ってきたら弱火にし、少しトロリとなるまで約5～6分煮詰めて火を止め、最後にゴマ油を混ぜ合わせる。
- ③ 揚げ油を約150～160度の低めの温度に熱して手羽さきを入れ、途中で裏返ししながら約6～7分揚げて一度取り出し、約2～3分おいて余熱で蒸らす。
- ④ 揚げ油を180～190度に熱し、③の手羽さきを戻し入れこんがりとしたきつね色になるまで約1～2分揚げる。
- ⑤ 熱々のうちにボールに入れて②のタレを全体にからませ、バットやクッキングシートなどに移して白ごまを振る。

※ お好みで、仕上げにブラックペッパーや一味唐辛子などを振りかけてお召しあがりください。

爲後先生のお話

素材本来の旨味を生かす味つけ、調理を。



爲後喜光（ためご よしみつ）
学校法人辻学園 日本料理教授

とり肉を、肉本来の旨味を生かす味つけと調理でおいしく食べましょう。素材を生かすコツは薄味でシンプルに、そして火を通し過ぎないことです。加熱し過ぎると旨味が逃げてしまいます。から揚げは短時間で揚げて余熱で仕上げます。煮物は旨味の出るとり肉を最初に煮ていったん鍋から取り出し、その煮汁で他の野菜などを煮てからとり肉を戻し入れ、火を止めて冷ますと味もしみ込みます。しゃぶしゃぶは沸騰直前のだしに肉をぐぐらせた方がやわらかく、水炊きもあまりぐらぐら煮立てないように気を配りましょう。素材の味を大切にするのは日本が誇る食文化だと思います。

鳥芳のこだわり

安心・安全

鳥芳では、おいしいとり肉を安心して召し上がっていただくために鮮度や品質管理に加え、衛生面にも最大限の注意を払っています。新築した惣菜加工場では、徹底した温度管理と下処理（仕込み）室・加熱調理室・包装室を完全に分離しました。さらに専門家の協力により自主ルールを設定し、手洗い、衣服の消毒・殺菌はもとより、徹底した従業員教育を行なって安全な商品を提供しています。



国産鶏肉を使った半製品

鳥芳では、ご家庭で手軽に熱々のおいしい鶏肉料理を安心してお召し上がりいただけるように、店内で製造加工した半製品もご用意しています。

※ 面倒な下ごしらえがいりません。

※ フライパンと油だけご用意ください。

※ 毎日のお惣菜だけでなく、お弁当のおかずにも大活躍。

簡単! 便利!

※ ヘルシーに味わいたい時は、少量の油を振って予熱したオーブントースターやグリルなどで焼いてお召し上がりください。

※ 冷凍保存する時は、なるべく薄く平らにして冷凍し、調理する時は解凍してからお使いください。

グリルチキン



フライパンにサラダ油を弱火で熱して皮の方から約3分ほど焼き、裏返してさらに約3～4分焼いてください。

チキンカツ



フライパンに多めの油を入れて、約3～4分ほど炒め揚げにしてください。

香草チーズカツ



フライパンに多めの油を入れて、約3～4分ほど炒め揚げにしてください。

から揚げ



二度揚げ（中面左ページ上参照）や、フライパンに多めの油を入れて約3～4分炒め揚げにしてください。

焼肉用たれ漬け



サラダ油を熱したフライパンで、約3分ほど中火で両面を焼いてください。

ささみチーズカツ



フライパンに多めの油を入れて、約3分ほど炒め揚げにしてください。

※写真は調理後です。
…この他にも、多種類の半製品をご用意しております。（一部の店舗では販売していない商品もございます）