

## ムネ肉・ささみで《地頭鶏のよだれ鶏》

①皮を取り除いた地頭鶏ムネ肉、ささみを鶏肉がかかる位の水に酒少々を入れ火にかける。50度位になったら弱火にし、フタをして5分待つ。5分経ったら、火を止めてゆっくり冷ます（常温になるまでフタを開けない）

②冷めたら鶏肉を取り出し、手でほぐす。

※ほぐした鶏肉はサラダや、棒棒鶏にも使え、ワサビ醤油をかけたり、梅肉で和えてもおいしいです。



サラダにもアレンジ！



③よだれ鶏のタレを作り（混ぜるだけ）、ほぐした鶏肉にかける。

◎濃口醤油…大さじ1 ◎酢…大さじ1 ◎砂糖…大さじ2

◎ラー油…大さじ1（食べるラー油だと尚良い） ◎おろしニンニク…大さじ1

◎刻んだ長ネギ…1/4本

## 砂肝等で《地頭鶏のアヒージョ》

①砂肝、心臓、レバーをよく洗う。砂肝は割れ目に添って半分に切り、中身をキレイに洗う。白い皮を竹串で刺し引っ張りあげるようにして裂け目から指で剥ぐ。砂肝に切り込みを入れ、塩コショウを振り、しばらくたって水分が出たらキッチンペーパーで拭いておく。



冷まして冷蔵庫で  
一週間保存OK

②マッシュルームや椎茸等のきのこを粗めにカットする。

③砂肝、心臓、レバーをスライスし、小さめの鍋にスライスした内臓、キノコ類、にんにくスライス、タカのツメ（1本）、塩少々を入れひたひたになるまでオリーブオイルを入れて弱火で15分煮揚げる。最後に強火にして煮立たせ、完成。

## モモ肉で《地頭鶏の塩チャーシュー》

### 《材 料》

◎地頭鶏モモ肉…1枚 ◎鶏ガラスープ…大さじ3（鶏ガラスープの素と水少量）  
◎塩コショウ…少々 ◎おろしニンニク…1片分 ◎レモン半分位のレモン汁  
◎刻んだ長ネギ…1/2本 ◎酒…大さじ1 ◎ゴマ油



①モモ肉はフォークで数ヵ所穴をあけ、筋をキッチンバサミで取り除く。厚みのある部分は横から包丁で切り込みを入れ、開いて厚みを均等にする。二重にラップを敷き、鶏肉をのせ、両面に塩コショウ、レモン汁、酒、おろしニンニクで味をつける。皮を下にした状態でギュッと棒状に巻き、肉汁が漏れないように端までしっかりとラップで包む。

②お皿に鶏肉を移し、600Wの電子レンジで5分加熱したらラップをはがしゴマ油をしいたフライパンに鶏肉、肉汁を入れ、転がしながら焼き、焼き色がついたら、鶏ガラスープと刻みネギ、塩少々を加える。

③汁気が無くなったら取り出し、1cm幅にカットして、フライパンに残ったネギをトッピングして完成。



## モモ肉・ムネ肉で《地頭鶏の鳥すき》

### 《材 料（割下）》

◎地頭鶏 鶏ガラスープ…100ml ◎酒…大さじ4 ◎みりん…大さじ2

◎砂糖…大さじ1 ◎ザラメ…大さじ1（砂糖でも代用OK） ◎濃口醤油…大さじ4

### 《材 料（具材）》

◎地頭鶏 モモ肉ぶつ切り、または ムネ肉ぶつ切り ◎椎茸 ◎豆腐 ◎白菜

◎白ネギ ◎えのき ◎しらたき ◎ささがきゴボウ ◎卵 ◎うどん ◎サラダ油



①鍋に少量のサラダ油を入れ、地頭鶏を強火で表面だけさっと炒める。  
表面に焼き目がついたら少量の割下を加え、焼きからめる。

②強火のまま、鶏肉を鍋の隅に寄せ、具材を全て入れ割下を具材の3分の1位まで入れ鶏肉に火が通ったら出来上がり。まずはプリっとした地頭鶏から是非卵にからめて食べてみてください。〆にはうどんがよく合います。



## 鳥皮で《地頭鶏 鳥皮の甘辛照焼きときゅうりの和え物》

### 《材 料》

◎地頭鶏 鳥皮…5枚 ◎きゅうり…1本 ◎白ゴマ…少々

◎塩…少々 ◎酒…少々

### 《材 料（タレ）》

◎酒（できれば日本酒）…大さじ4 ◎濃口醤油…大さじ4

◎砂糖（三温糖かザラメがおすすめ）…大さじ4

（辛口がお好みの場合は砂糖を大さじ2～3に調節してください）

①タレの材料を鍋に入れ、火をつける。焦げやすいので木べらで混ぜ続け、ふつふつ煮立ってきたら中火にし、とろみが少しついてきたらタレの出来上がり。

！※作り置きで焼き豚丼などのタレにも使えます。

②きゅうりを輪切りにし、塩水（水150ml 塩小さじ1）に15分程漬ける。ザルに上げてしっかりしぼる。

！※きゅうりは1枚食べてみて、辛かったらきゅうりを水ですいでから絞りましょう。

③鍋に水、酒少々を入れ、鳥皮を入れて火をつける。沸騰したら中火で5分位茹で、ザルに上げ、水にさらした後ひとくち大にカットする。

④フライパンに火をつけ、油を引かずに鳥皮を入れて炒る。  
皮がチリチリになってきたらタレを皮に絡む程度入れ、照り焼きに。

⑤ボールに鳥皮照り焼きとしぼったきゅうりをざっくり合わせ  
白ごまをふって出来上がり。お好みで一味をかけてもおいしいです。



株式会社旬旬堂

〒880-0911宮崎県宮崎市田吉207-2

<https://www.shunjundo.jp>

Eメール info@shunjundo.jp

TEL.0120-934-088 FAX.0120-934-099