



(材料)	(分量)
媛っこ地鶏(手羽元)	8本
媛っこ地鶏(胸)	2枚
京葱	1/4本
レモン	1/2個
プチトマト	4個
<調味液>	
紹興酒	60cc
みりん	60cc
しょうゆ(濃口)	60cc
デコボン	1/2個

デコボンはその他の柑橘で代用可

(作り方)

<調味液>を合わせ、輪切りにしたデコボン混ぜる。

鶏肉の皮目をフォークで刺して、に漬け込み、2時間程度冷蔵庫に入れておく。

の水気を切り、200度のオーブンで10分程度焼く。

京葱は芯を取り、細い千切りにし、水にさらした後、盛り付ける。レモンはくし形に切る。

(料理の性格)
和風

(調理しやすさ)

(調理目安時間)

30分
漬け込み時間を除く



旬菜
弁当

(材料)	(分量)
媛っこ地鶏(腿)	1枚
媛っこ地鶏(ミンチ)	200g
ぜんまい	8本
空豆	10本分
グリーンアスパラガス	1束
人参	5cm
大根	5cm
えんどう豆	100g
卵	5個
でんぷ	30g
ごはん	800g
塩	適量
砂糖	大1
酒	大1
しょうゆ(濃口)	大2
サラダ油	少々

(作り方)

ぜんまい、空豆、アスパラ、えんどう豆をそれぞれ茹で、吸物程度の薄い出汁に漬けておく。

大根、人参は桜の型で抜き、3%の塩水にしんなりするまで漬けた後、甘酢に漬けておく。

鶏腿肉は塩を振り、サラダ油を熱したフライパンで両面色よく焼く。

鍋にサラダ油を入れて熱し、ミンチを炒める。色が変わったら酒、砂糖、しょうゆを加えて水気がなくなるまで煎る。さらに、煎り卵も作る。

焼いた腿肉を食べやすい大きさに切り、その他の材料と一緒にごはんの上に盛り付ける。

(料理の性格)
和風

(調理しやすさ)

(調理目安時間)
50分



南蛮
漬け

(材料)	(分量)
媛っこ地鶏(腿)	2枚
媛っこ地鶏(レバー)	120g
パプリカ(赤・黄)	各半個ずつ
みょうが	4本
赤唐辛子	1本
小麦粉	適量
大根(飾り用)	3cm幅
<南蛮酢>	
出汁	140cc
酢	60cc
みりん	20cc
しょうゆ(薄口)	20cc
砂糖	10cc

(料理の性格)
和風

(調理しやすさ)

(調理目安時間)
30分

(作り方)

鍋に<南蛮酢>の材料を入れ、沸かして、種を除いた唐辛子を入れておく。

腿肉、レバーを一口大に切り、小麦粉を付けて油で揚げる。パプリカ、みょうがは千切りにする。

をに漬け込む。器に盛り、大根の飾りを添える。