

美味しさと安心・安全
岩手のチキン

「**岩手とり肉の日**」



番組タイアップオリジナルメニュー紹介です。美味しさの確認を!

10月18・25日紹介

IBC岩手放送

じゃじゃじゃTV

土曜日 9:25~11:30

**コラーゲンたっぷり
白湯鶏なべ**

- 【スープ】
- 白湯鍋の素(市販のもの) …… 1/パック
昆布 …… 1枚
- 【つくね】
- ひき肉 …… 300g
卵黄 …… 1
片栗粉 …… 大さじ1
塩 …… 大さじ2/3
万能ねぎ …… 少々
ごま油 …… 大さじ2/3
- 手羽中 …… 5本
もも肉 …… 300g
白菜(中) …… 10枚
長ねぎ …… 1本
豆腐 …… 1丁
シメジ …… 1/パック
生シイタケ …… 5個

作り方

- ①スープをはった鍋に昆布を入れ中火で温める。
- ②アクをとりながら、材料を順に入れて炊く。
- ③ポン酢をスープで薄めながら、いただく。
- ④終わったあと、ご飯やラーメンを入れて食べても美味しいです。

10月22日紹介

テレビ岩手

5きげんテレビ

平日 16:25~17:50

鶏じゃじゃごはん

- 【材料】
- 鶏ムネ肉/米/すりゴマ
- 【トッピング】
- キュウリ/白髪ねぎ/紅ショウガ/ラー油
- 【チータン】
- 卵/チータン/チキンスープ/塩/コショウ/ゴマ油
- 【じゃじゃみそ】
- ショウガみじん切り/鶏ひき肉/干しシイタケ

作り方

- ①炊飯器に米と【A】を入れて、目盛りに合わせて水を注ぐ。鶏ムネ肉をのせて普通に炊く。炊き上がったら、鶏肉を取り出して、ほくしておく。
- ②フライパンにゴマ油を熱して、ショウガ、鶏ひき肉、シイタケを順に加えて炒める。続いて【B】を加えて2~3分煮詰める。トロミがついたらラップを止め、すりゴマを加える。
- ③器にごはんを盛り付けて、①の鶏肉と【トッピング】の材料、②のじゃじゃみそを盛り付ける。チータン用の卵とスープを添えてできあがり!

※鶏じゃじゃごはんの詳細レシピは番組ホームページをご覧ください。

11月8日紹介

岩手めんこいテレビ

山海漬「元気です!岩手のチキン」

土曜日 18:30~19:00

**シンプル材料で
チキンとたんたん鍋**

- 【A】
- スープ用鶏もも肉 400g
長ネギ 青い部分 …… 2本分
しょうがの薄切り …… 3枚
水 …… 1200cc
トリガラスープのもと 20g
- 【B】
- みそ …… 150g
すりゴマ …… 40g
砂糖 …… 20g
ゴマ油 …… 15cc
- 【具材】
- しめじ …… 1袋
えのきだけ …… 1袋
こぼろ(ささがき) 1/2本
みずな …… 1/2本
もち(焼いておく) 5切れ
- 【薬味】
- ゆず …… 適量
青ネギ(小口切り) 適量
油揚げ(5mm幅に切り、砂糖 …… 20g
オーブントースターで焼いておく) …… 1枚

作り方

- ①鶏もも肉とスープ材料を鍋に入れて弱火にかけ、煮立ったらアクをとり20分煮る。
- ②ネギとしょうがを取って鶏肉の入った【A】スープの中にみそ類【B】を入れてとく。その中に、こぼろ、しめじ、えのきだけを入れる。もちを入れ、みずなを入れる。
- ③薬味にゆず、長ネギ(小口切り)、油揚げ(焼いておいたみそ)を添える。具材を食べたら残りのスープにうどんを入れて、そうすいにして食べる。

10月24日紹介

岩手朝日テレビ

楽茶間plus!!

金曜日 17:00~18:56

酢鶏

- 【A:具材】
- 鶏もも肉1枚(約350g)
ピーマン(緑・赤) 各1個
玉ねぎ …… 1/2個
長ネギ …… 1/2本
油 …… 小さじ1
- 【B:とり肉の衣】
- うまみ調味料 1個
片栗粉 …… 適量
- 【C:合わせ調味料】
- しょうゆ …… 大さじ3
酢 …… 大さじ3
砂糖 …… 大さじ4
ケチャップ 大さじ2
中華スープ …… 60cc
うまみ調味料 小さじ1/2
水溶き片栗粉 …… 大さじ1

作り方

- ①肉は1枚を15等分する。
- ②ピーマン、玉ねぎはとり肉と同じ大きさに切る。
- ③長ネギは斜め切り。
- ④【B】をまんべんなく混ぜて衣を作る。
- ⑤切ったとり肉に下味をつける。
- ⑥下味をつけたとり肉に【B】の衣を絡め、油で3~4分程度2度揚げする。
- ⑦野菜類をサッと油通しする。
- ⑧フライパンに油をひき、ニンニク、たかの爪、コラーゲンが豊富で、美肌の強い味方。
- ⑨唐揚げ、野菜類、【C】を加え一気に炒める。

岩手県チキン協同組合のホームページでもレシピをご覧ください

日本一を目指す

いわて

岩手のチキン

食鳥検査で
一羽一羽を
チェック

(社)岩手県獣医師会獣医師による一羽一羽検査を行っており、安全・安心です。

おいしく食べて!チキンメモ

ヘルシーお肉のチャンピオン!
高タンパク・低脂肪でおいしい
岩手のチキン!

むね肉

柔らかく脂肪の少ない部位。

ささみ

もともと脂肪が少なく、淡白な部位。

手羽もと

手羽なか・手羽さき
コクのある味わいの部位。
コラーゲンが豊富で、美肌の強い味方。

もも肉

肉の中に脂肪が入っており、味にコクがあります。

岩手県チキン協同組合
(旧岩手県プロイラー事業協同組合)

(株)阿部繁孝商店・(株)アマタケ・岩手県協同チキンフーズ(株)・(株)オヤマ・
(株)十文字チキンカンパニー・住田フーズ(株)・ときめきファーム(株)・
(有)土橋プロイラー・プライフーズ(株)第一プロイラーカンパニー [9組合員 50畜産]

020-0033 盛岡市盛岡駅前北通6-47(KYビル1階)
TEL 019(624)2870 / FAX 019(625)0486
http://www.i-chicken.jp
事業協賛:(社)岩手県獣医師会