

今月は、比内地鶏を使ったレシピを2品ご紹介。寒くなってきて脂が乗った比内地鶏はまさに今が旬！どちらも肉の旨みをたっぷり味わえるメニューです。クリスマスのお料理にもピッタリですね！

今月の食材 比内地鶏



Enjoy!Cooking

材料 (3~4人分)

【比内地鶏のミートボール】

- 比内地鶏 (挽き肉) ・ 250g
- パン粉 ・ 1/2 カップ ○卵 ・ 1個
- 粉チーズ ・ 大さじ3 ○バジル ・ 一振り
- 塩こしょう ・ 少々

【カボチャポタージュ】

- カボチャ ・ 1/4 個 ○牛乳 ・ 400ml
- 比内地鶏むね肉 ・ 100g (角切りに)
- しめじ ・ 1 株 ○玉ねぎ ・ 1 個
- バター ・ 20g ○固形コンソメ ・ 1 個
- 米粉 ・ 大さじ2 ○水 ・ 1 リットル
- 粉パセリ ・ 少々

比内地鶏ミートボール in カボチャポタージュ



ミートボールに比内地鶏の挽き肉を使うことで、カボチャの甘味と相まって料理全体の旨みが一層引き立ちます。粉チーズとバジルの風味もバツグン！

- つくりかた
- ①玉ねぎは薄切りに、しめじは石づきを取り、小房に分けます。カボチャは種と皮を取り除き、蒸して柔らかくしておきます。
 - ②ミートボールの材料を全て混ぜ合わせておきます。
 - ③大き目のフライパンを使って玉ねぎ・しめじ・むね肉をバターで炒め、軽く焼き色が付いたら水を入れて煮込みます。
 - ④ミートボールをひと口大に丸めて入れます。
 - ⑤カボチャ、牛乳、米粉、コンソメを入れて煮込みます。
 - ⑥とろみが付いたらお皿に盛り、パセリを振って完成！



材料 (3~4人分)

【からあげ】

- A
- ・比内地鶏むね肉 ・ 2 枚 ・ 卵 ・ 1 個
 - ・塩こしょう ・ 大さじ5 ・ 酒 ・ 50cc
 - ・しょうゆ ・ 大さじ1 ・ 米粉 ・ 大さじ5

- こめ油 ・ 適量

【しよつるだれ】

- しよつる ・ 大さじ5 ○酢 ・ 大さじ2
- 砂糖 ・ 大さじ3 ○水 ・ 100ml
- こしょう ・ 少々
- トッピング用で白ごまと細ネギを少々

【きいちごだれ】

- オリーブオイル ・ 大さじ1
- きいちごジャム ・ 大さじ1 ○酢 ・ 大さじ1
- 塩こしょう ・ 少々 ○レモン果汁 ・ 大さじ2
- パセリ ・ 少々

比内地鶏のからあげと 2色だれ



今回は合川産のきいちごジャムを使用しましたが、他のジャムでも美味しいと思います。しよつるだれは旨みたっぷり、きいちごだれはサッパリフルーティな味わいでお肉の美味しさを引き立てます。

こめ油を使って揚げると、カラッと香ばしく仕上がるのでオススメです。

- つくりかた
- ①むね肉をひと口大に切り、Aを全て混ぜておきます。
 - ②①を揚げます。2度揚げするとカラッと出来上がります。
 - ③しよつるだれの材料を混ぜます。
 - ④きいちごだれの材料を混ぜます。
 - ⑤お好みのたれをかけていただきます。しよつるだれは白ごまと細ネギをトッピングするとさらに美味しいですよ。

