



1 鶏の唐揚げ／ひとくちヒレカツ

主菜 318/423 kcal



- | | |
|--------------------|---------------|
| 鶏もも肉……………240g | キャベツ……………100g |
| はちみつ……………小さじ1/2 | プチトマト……………4個 |
| しょうゆ……………小さじ1 | きゅうり……………1/4本 |
| 酒……………小さじ1 | レモン……………1/4個 |
| おろししょうが(市販)…小さじ1/2 | 塩(にすり洗い用)…少々 |
| 塩……………小さじ1/4 | とんかつソース…小さじ4 |
| 片栗粉……………大さじ2 | |
| 豚ヒレ塊肉……………100g | |
| 塩……………少々 | |
| 黒こしょう……………少々 | |
| 粒マスタード……………小さじ1 | |
| 薄力粉……………小さじ2 | |
| 卵……………1/2個 | |
| パン粉……………20g～ | |
| サラダ油(揚げ油)…適量 | |
| ビニール袋……………1枚 | |

! 授業では表記の商品を使用しています

- | | | | | |
|-----------------|---------------------|-------------------|------------------------------|----------------------------|
| しょうゆ……………キッコーマン | 酒……………日の出寿 国産米純米料理酒 | 塩……………味の素 瀬戸のほんじお | 黒こしょう……………S & B ミル付きブラックペッパー | 粒マスタード……………MAILLE 種入りマスタード |
|-----------------|---------------------|-------------------|------------------------------|----------------------------|

2 ささみとみつ葉のわさびドレッシング

副菜 48 kcal



- | | |
|------------------|--|
| 鶏ささみ……………1本(60g) | |
| 酒……………小さじ1 | |
| みつ葉……………30g | |
| 茹で湯……………適量 | |
| 塩……………少々 | |
| 練りわさび……………小さじ2 | |
| 蒸し汁+水……………小さじ2 | |
| 塩……………小さじ1/8 | |
| 酢……………小さじ1 | |
| しょうゆ……………小さじ1/4 | |
| ごま油……………小さじ1/2 | |

! 授業では表記の商品を使用しています

- | | | | | |
|---------------------|-------------------|---------------|----------------------------------|---------------------|
| 酒……………日の出寿 国産米純米料理酒 | 塩……………味の素 瀬戸のほんじお | 酢……………ミツカン 米酢 | しょうゆ……………キッコーマン いつでも新鮮しほりたて生しょうゆ | ごま油……………かどや製油 純正ごま油 |
|---------------------|-------------------|---------------|----------------------------------|---------------------|

POINT

1-1. 下味のはちみつの効果について：

- 脱臭効果…肉や魚の臭いを抑える。
- 吸水性と保湿性…肉の中に浸透し、肉の組織が縮むのを防ぎ、加熱しても固くなりにくい。保水性…有機酸が肉の保水性を高め、ジューシーに仕上がる。
- はちみつを入れる場合には塩味を比較的強くするのがポイント。ご家庭で下味にはちみつを入れずに作る場合は、塩味が濃くなり過ぎてしまう為、塩を控えめにすると良い。

1-2. 鶏肉を揚げる時の注意点：

- 余分な粉は良くはらう…油の汚れ&劣化防止。
- 形を整えて入れる…皮がはがれ気味になっていたりする場合にも、形を整えてから入れる事により、形良く仕上がる。
- 油に入れたらひと呼吸おく…すぐに触ると、片栗粉がはがれ易い為、ひと呼吸おく、表面が固まってから触る様にする。
- 二度揚げ…一度揚げた後、アミ付きバットに取り出し(室温)、余熱を利用して火を通し、再度高温の油で、カラリと揚げると、鶏肉は水分が多く、中まで火が通るのに時間がかかり、一度に揚げると肉が固くなり易い。低温でじっくり揚げ、もう一度高温で揚げる事で、揚げ時間が少し短縮され、中は柔らかく、表面はカリッと仕上げる事が出来る。

1-3. ヒレカツを美味しく仕上げるポイント：

- 肉をたく…肉を広げる様に軽くたく事で繊維が断ち切れて柔らかくなり、食べ易くなる(ご家庭でロース肉を使用する場合は筋を切ってから、たく)。
- 下味をつける…塩で軽く味をつけ、黒こしょうで肉の臭みを消す。粒マスタードは、肉の臭みをやわらげるとともに、風味をつける。
- 衣をつける…肉の旨味をとし込める。油で揚げる事でコクがプラスされ、サクサクとした食感が生まれる。パン粉はしっかりと押しつける様に付け、しばらく置き、衣を馴染ませると良い。

2-1. ささみの筋取り：

- 筋は固く口当たりが悪い。又、加熱で縮み肉も固くしてしまう為、丁寧に取る。
- 包丁で筋の横に切り込みを入れて、包丁の背で押さえて引き抜く。

2-2. 色止めについて：

- 青菜を茹でる時に塩を少量加え、色良く茹で上げ、加熱が終わったらすぐに水にさらす。色鮮やかに仕上げる事が出来る。

3. 葛打ち(葛たたき)：

- 材料に葛粉や片栗粉をまぶす事、これをした材料を沸騰している湯に入れて茹でると表面に膜を作りぬめらかな口当たりになり、旨味も逃げない。又、見た目の変化(透明な膜が水晶の様に見える)を楽しむ。

3 ささみの葛打ちのお吸い物

副菜 61 kcal



- | | |
|--------------------|--|
| 鶏ささみ……………1本(60g) | |
| 酒……………小さじ1/2 | |
| 塩……………少々 | |
| 片栗粉……………大さじ1 | |
| 水……………300cc | |
| 和風だしの素(かつお)…小さじ1/2 | |
| 酒……………大さじ1/2 | |
| みりん……………大さじ1/2 | |
| うすくちしょうゆ……………小さじ1 | |
| 塩……………少々 | |
| 花麩 又は 手まり麩……………2個 | |
| みつ葉……………2本 | |
| 茹で湯……………適量 | |
| 塩……………少々 | |

! 授業では表記の商品を使用しています

- | | | | |
|---------------------|-------------------|-------------------|-----------------------|
| 酒……………日の出寿 国産米純米料理酒 | 塩……………味の素 瀬戸のほんじお | 和風だしの素(かつお)…ほんだし® | みりん……………日の出 昔ながらの本みりん |
|---------------------|-------------------|-------------------|-----------------------|

- うすくちしょうゆ……………キッコーマン いつでも新鮮しほりたてうすくち生しょうゆ

! 授業では下記の商品を全メニュー共通で使用しています

- | | | | | |
|------------------|-----------------------------|------------------|-----------------------------|------------------------|
| 浄水器 BRITA マレールXL | クッキングペーパー リード ヘルシークッキングペーパー | 台所用洗剤 サラヤ ヤシ/ミ洗剤 | ハンドソープ サラヤ ヤシ/ミ キッチン泡ハンドソープ | アルコール消毒液 サラヤ キッチンアルペット |
|------------------|-----------------------------|------------------|-----------------------------|------------------------|

1 鶏の唐揚げ／ひとくちヒレカツ

◎7の衣用の卵(1/2個)は、溶きほくしておく。

下準備

●キャベツ 100g ●プチトマト 4個 ●きゅうり 1/4本 ●塩(ごすり洗い用) 少々 ●レモン 1/4個

- キャベツはせん切りにし、水につけ水気を切る。プチトマトはヘタを除き、洗う。
- きゅうりは斜め薄切り。レモンは塩でごすり洗いし、くし形切り。

鶏もも肉の下処理

●鶏もも肉 240g ●はちみつ 小さじ1/2 ●しょうゆ 小さじ1 ●酒 小さじ1 ●おろししょうが(市販) 小さじ1/2 ●塩 小さじ1/4

- 鶏もも肉は余分な水気と脂肪を除き、竹串又は、フォーク等で皮面に穴をあけ、3cm角位に切る(1人3切れ)。
- ボウルに入れ、はちみつをもみ込んだ後、下味をもみ込み、つける(10分)。

豚ヒレ塊肉の下処理

●豚ヒレ塊肉 100g ●塩 少々 ●黒こしょう 少々 ●粒マスタード 小さじ1

- 豚ヒレ塊肉は余分な水気を除き、4等分に切る。めの粗い方で厚みの半分位までたたき(たたき)のばし、次にめの細かい方で表面を整える(両面行う)。
- 塩・黒こしょうで下味をつけ、片面に粒マスタードをぬり、元の大きさに形を整える。

ひとくちカツの成形～衣付け

●薄力粉 小さじ2 ●卵(溶いたもの) ●パン粉 20g～

- 薄力粉、卵、パン粉の順に衣をつける。

鶏の唐揚げの下準備

●ビニール袋 1枚 ●片栗粉 大きじ2

- 揚げる直前に、鶏肉の下味をペーパーで除き片栗粉を入れたビニール袋の中に入れ袋の中でまんべんなく全体に片栗粉をまぶす。

加熱調理:鶏の唐揚げ①

●鶏肉 ●サラダ油(揚げ油)適量

- 160～170℃の油に鶏肉を入れ、じっくりと揚げ(3分～)、アミ付きパットに取り出す(3分～)。

加熱調理:ヒレカツ

- ヒレカツは、最初170℃の油で揚げ、最後に180℃位に油の温度を上げて、カラリと揚げる(目安2～3分)。パットに立てかけ、油を切る。

加熱調理:鶏の唐揚げ②(二度揚げ)

- 油の温度を180℃に上げ、揚げた鶏肉を戻し入れ、さらに揚げる(二度揚げ) (30秒)。

盛り付け

●きゅうり ●プチトマト ●キャベツ ●とんかつソース 1人小さじ2 ●唐揚げ ●ヒレカツ ●レモン

- 皿の奥にキャベツ・プチトマト・きゅうりを置き、唐揚げ・ヒレカツを盛り付ける。レモン・とんかつソースを添える。

2 ささみとみつ葉のわさびドレッシング

鶏ささみの筋取り～下処理

●鶏ささみ 1本 ●酒 小さじ1

- 鶏ささみは筋を除き、耐熱容器に入れ酒をふり、ラップをふんわりとして、電子レンジで加熱する。そのままおきしばらく蒸らす(蒸し汁は3で使用)。

みつ葉下処理

●みつ葉 30g ●茹で湯 ●熱湯 適量 ●塩 少々

- 鶏ささみは食べやすい大きさに手でさく。みつ葉は根元を除き、塩を加えた熱湯に茎の部分から入れてさっと茹でる。水に取り色止めする。そろえて水気を絞り、長さ4cm位に切る。

わさびドレッシング

●練りわさび 小さじ1/2 ●蒸し汁+水 小さじ2 ●塩 小さじ1/8 ●酢 小さじ1 ●しょうゆ 小さじ1/4 ●ごま油 小さじ1/2

- ドレッシングは、上記調味料を良く混ぜ合わせながらごま油を混ぜながら加え、乳化させる。

和える

●みつ葉 ●鶏ささみ ●焼き海苔 2人で1/4枚

- 鶏ささみと、もう一度水気を絞ったみつ葉をドレッシングで和える。器にこんもりと盛り、食べる直前に海苔をもみながらちらす。

3 ささみの葛打ちのお吸い物

結びみつ葉

●みつ葉 2本 ●熱湯 適量 ●塩 少々

- みつ葉は根元を除き、塩を加えた熱湯に茎の部分から入れてさっと茹でる。水に取り色止めする(2-2と同様に行う)。水気を切り、結ぶ。

鶏ささみの下処理～葛打ち

●鶏ささみ 1本 ●下味 ●酒 小さじ1/2 ●塩 少々 ●片栗粉 大きじ1 ●熱湯 適量

- 鶏ささみは(2-1と同様に)筋を除き、4等分のそぎ切りにし下味をつける(10分～)。水気を除き、片栗粉をまぶし、熱湯に入れて茹で(1分～)、ザルに上げる。

加熱調理:吸い地

●水 300cc ●和風だしの素(かつお) 小さじ1/2 ●酒 大きじ1/2 ●みりん 大きじ1/2 ●うすくちしょうゆ 小さじ1 ●塩 少々

- 鍋に水・和風だしの素・酒・みりんを入れてひと煮立ちさせ、うすくちしょうゆ・塩で味をととのえる。

盛り付け

●吸い地 ●結びみつ葉 1人1つ ●鶏ささみ ●花魁 又は 手まり麩 1人1個

- 椀に鶏ささみ・花魁(又は手まり麩)・結びみつ葉を盛り付け、吸い地を注ぐ。