

飛騨めし レシピ

Vol.8

工藤 英良 氏 プロフィール

10年にわたり、公邸料理人として世界各国の賓客に和食を提供。現在は出張料理人として1日1組限定の特別コースを各地で提供しています。

令和3年6月29日に飛騨市の「食の大使」に就任。飛騨市の「食」の認知度向上やブランディングに向けた取り組みをサポートしています。



飛騨地鶏酒蒸し、鶏スープジュレ あぶらえ味噌と薬味添え

調理時間30分 一人あたり303kcal

【材料（2人前）】

- ◆飛騨地鶏胸肉…200g
- ◆塩こうじ…大さじ1
- ◆料理酒…大さじ1
- ◆長ネギ…1本
- ◆生姜…1片
- ◆茗荷…1個
- ◆大葉…5枚
- ◆ミニトマト…3個

【鶏スープジュレ】

- ◆酒蒸しをした際に出てきた鶏の煮汁…全量
- ◆水…煮汁と同量
- ◆寒天…表示分量の1/2量
- ◆減塩醤油…適量

【以下、お好みで】

- ◆飛騨山椒、トマトパウダー、にんにくチップ

【あぶらえ味噌】

- ◆あぶらえ…大さじ1/2
- ◆黒てん味噌…大さじ2
- ※ありがとうファーム
- ◆みりん…小さじ2
- ◆料理酒…小さじ1

飛騨の おいしい 食 情報サイト

HIDAICHI



これまで紹介した飛騨めしレシピはHIDAICHIのサイトで紹介しています。ぜひご覧ください。



作り方

- ① 長ネギと生姜はそれぞれ薬味用と酒蒸し用に切り分ける。中心部分の柔らかい所は、薬味用に薄くスライスし、皮の部分は酒蒸し用にざく切りする。
- ② 鶏胸肉に分量の塩こうじと酒、長ネギと生姜（酒蒸し用）を加えてよく揉み込み、耐熱袋（電子レンジ加熱対応の袋）に入れて空気をしっかりと抜いてからレンジで2～3分加熱する。上下を入れ替えて更に2～3分加熱する。鶏肉がまだ赤かったり、触ってみて柔らかいようであれば火が通っていないので更に2～3分加熱。（火が通ると白くなり、触てみると適度な弾力が感じられる。）完全に火が通っているようであれば袋を開けて常温に置いて鶏肉の粗熱を取る。
- ③ 茗荷、大葉を薄切りにして①の長ネギ、生姜（薬味用）と共に流水でさっと洗い、ざるにあける。
- ④ あぶらえを空炒りし、すり鉢またはミキサーで軽めに粉碎する。みりん料理酒は煮切ってアルコール分を飛ばし、あぶらえと味噌を加えて良く混ぜ合わせてソースとする。【あぶらえ味噌】
- ⑤ ③の鶏肉の粗熱が取れたらスライスして器に盛り付ける。袋に残った煮汁（ネギ、生姜を含む）に同量の水を加えて計量。市販の寒天の表示分量1/2量を加えて加熱し、しっかり煮溶かしてから耐熱容器に移す。味が薄いようであれば減塩醤油を適量加えてよく混ぜる。氷水を浮かべたボウルに浮かべると素早く固まる。【鶏スープジュレ】
- ⑥ キッチンペーパーで水気を拭いた③の薬味、半割りにしたミニトマト、あぶらえ味噌、鶏スープジュレを器に盛り付ける。飛騨山椒、トマトパウダー、ニンニクチップはお好みでデコレーション。

お野菜、あぶらえ、黒てん味噌、トマトパウダーなどはいずれも『飛騨産直市そやな』で購入できます。

問 食のまちづくり推進課 ☎ 0577-62-9010