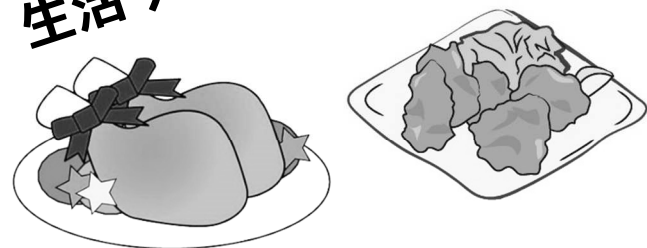
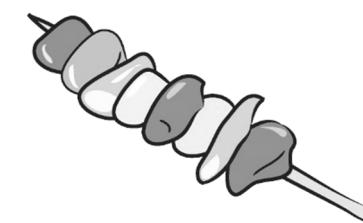


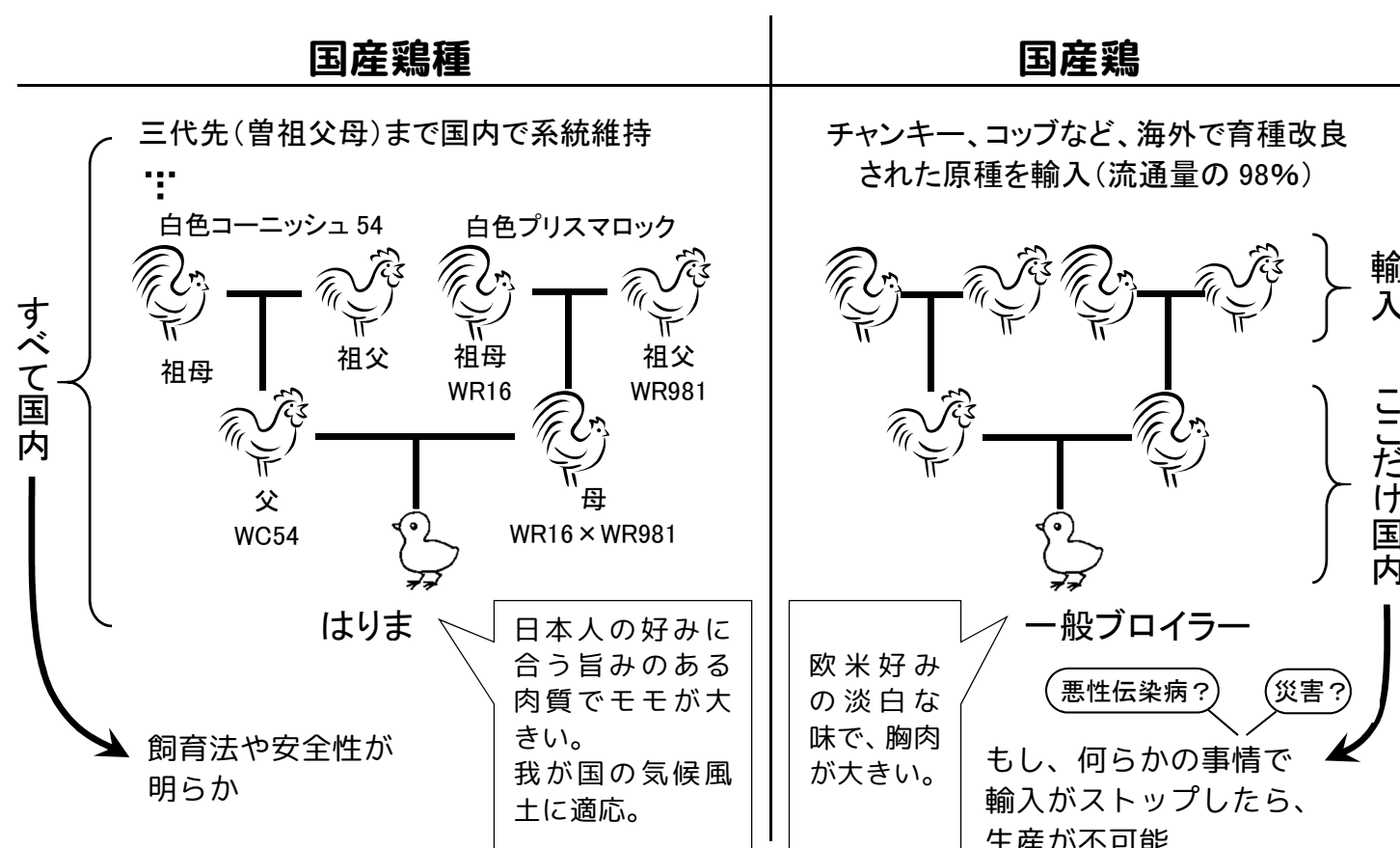
生活クラブの鶏肉を
食べよう！

国産鶏種「はりま」とは？

～鶏肉学習会報告～



国産鶏と国産鶏種のちがいは



「はりま」に取り組む意義

- ・種(たね)の自給率の向上
- ・地産地消、気候風土への適応、遺伝的多様性の確保
- ・消費者ニーズ(安心、おいしさ)への対応
- ・伝染病や天災等の不測の事態へのリスクヘッジ

Q: 丸体を通年で取れないの?
A: 生育に個体差があり、規格がそろったものの確保に時間がかかるので年1回の取り組みです。

部位ごとの利用と供給のバランスが崩れています!
きも(レバー)、砂肝、手羽元も利用しましょう!

「はりま」のおいしい食べ方

- ・肉に旨味があるので、どの部位も(レバーや砂肝も)真塩で焼くだけでおいしい!
- ・解凍は自然解凍で。急ぐときは常温の水にパックを漬け、水を何度か取り替えます。
- ・砂肝の下処理: 白くて固い銀皮をそぎ取ります。
- ・レバー: 新鮮なので、臭み取り(牛乳につけるなど)は必要ありません。

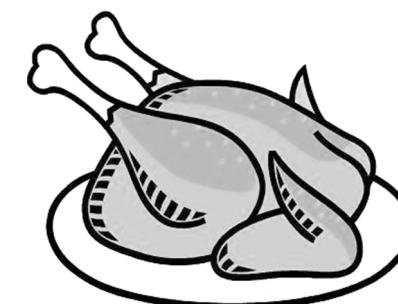
●手羽先チューリップの作り方:

関節を反対に折って中の骨を突き破らせ、細い骨をひっくり返すようにして取り外します。皮を残して手羽先を落とし、肉を返してチューリップ型に整えます。骨をとって焼いても食べやすい。



●ローストチキンの作り方:

モモの内側に切り込みを入れ、手羽先を背中に折りあげて形を整え、胸、脇に包丁を刺し、全体に真塩をたっぷり擦り込みます。人参ジャガイモなど野菜を載せた天板の上に網を置き、その上に鶏をのせて200℃のオーブンで45分程度焼きます。食べるときは、切込みが入っているので簡単に手で裂くことができます。



	はりま	一般
飼育環境	自然光の入る開放型鶏舎 オールイン オールアウト＝飼育の開始・終了を一斉に行い、次の飼育まで鶏舎を洗浄して2週間あける	ウインドウレス鶏舎が主流 早く太らせるために、24時間薄暗い照明で、昼夜の区別なし絶え間なく飼育を継続
飼育期間	60日齢以上 ゆっくり成熟	50日齢前後
飼育密度	坪あたり35～40羽	坪あたり50～60羽
飼料	非遺伝子組み換え、収穫後農業不使用の飼料を確保(輸入) 後期にはコメを10%配合(国産)	遺伝子組み換え不分別の輸入飼料

裏面は鶏肉を使ったメニューをご紹介します→

鶏肉と野菜のから揚げ甘酢あん

材料(4人分)

鶏肉もも・・・300g
人参・・・1/2本
さつま芋・・・1/2本
ピーマン・・・2ケ

【A】
純米酢・・・大さじ1
素精糖・・・大さじ2
しょう油・・・大さじ2
水・・・大さじ5
片栗粉・・・小さじ2

モモ肉で

作り方

- 鶏肉を一口大に切り、塩・こしょう適量で下味をつけ片栗粉適量をまぶす。
- さつまいもはいちょう切り、人参・ピーマンは乱切りにする。
- フライパンになたね油を1～2cmの深さまで入れて熱し、①②を揚げ焼にする。(ピーマンは色よくさっと揚げる)
- 耐熱容器にAを入れて混ぜ、電子レンジで30秒加熱したら取り出して混ぜ、更に30秒加熱する。とろみがついたら、③を入れて混ぜ合わせる。

もやしと青菜のからし醤油あえ

もやしと青菜(小松菜・ほうれん草・春菊など)をさっとゆでる。からし適量と醤油であえる。

即席漬け

材料

キャベツ、白菜、人参、きゅうり、大根など・・・適量
好みで みょうが、しょうが、唐辛子などを加えてもおいしい
塩・・・材料の2%

- キャベツはざく切り、人参・大根は短冊切り、きゅうりは輪切りにする。
- しっかりしたポリ袋に①と塩を入れる。
- 袋の上からしっかりもむ。
- 野菜がしんなりしたら、袋の空気を抜くようにしてしばり、冷蔵庫に入れる。

豆腐とわかめの味噌汁

電子レンジで簡単鶏肉チャーシュー

材料(2人分)

鶏モモ肉・・・1枚
塩コショウ・・・少々
●みりん・・・大さじ2
●酒・・・大さじ2
●醤油・・・大さじ3
●はちみつ・・・大さじ1
●にんにくのすりおろし・・・1かけ
●しょうがのすりおろし・・・1かけ分(にんにくの同量)

モモ肉で

作り方

- 鶏モモ肉は皮を外側に巻いてタコ糸で縛り、皮に竹串で穴をあけ(縮み防止)全体に塩コショウする。
- 耐熱ボウルに●を合わせ、鶏肉を中心においてクッキングシートをかぶせ、容器にふんわりとラップをする。
- 500Wで3分加熱し、鶏肉を上下裏返して、さらに500Wで3分加熱する。
- 竹串を中心に刺して透明な肉汁が出ればOK。赤い汁の場合は1分ずつ加熱する。
- 荒熱を取ったら密閉袋に汁ごと入れ、一晩寝かせば完成！
- 温めるときは、湯煎で袋ごと。好みの厚さにカットして召し上がり♪タレもご飯に合うので♪少しご飯に垂らしてチャーシュー丼に！

小松菜ともやしのナムル

材料

小松菜・・・1/2袋(お好みで！)
もやし・・・1袋(お好みで！)
万能つゆ・・・大さじ2(お好みで！)
塩・・・少々
ごま油・・・大さじ1(お好みで！)
いりごま・・・適宜

- 小松菜は4cm位に切り、もやしとともにゆでてザルに上げる。
- ごま油、万能つゆを混ぜ(＋にんにくのすりおろしをお好みで)、①を和え、盛りつけていりごまを振りかけて出来上がり！



卵とネギのスープ

材料(すべてお好みで！)

卵・・・1～2つ
ネギ・・・1/2～1本

鶏ガラスープ
水溶き片栗粉
塩、コショウ

- お湯に鶏ガラスープ、千切りにしたネギ、塩、コショウをいれ、好みの味にしたら水溶き片栗粉でとろみをつける。
- スープをお玉で回しながらといた卵をいれて出来上がり！

鶏肉チーズ焼き

材料

鶏むね肉
塩こしょう
ミックスチーズ

ムネ肉で



作り方

- 鶏肉に塩こしょうをして、ミックスチーズをのせてグリルで焼く。
- ゆでブロッコリーとミニトマトを添える。

れんこんのごまきんぴら

材料

れんこん・人参・しめじ・油揚げ・すりごま・ごま油・八方だし
① れんこんと人参を2mm厚さくらいのいちょう切りにする。
② ごま油を熱し、れんこんと人参を炒める。しめじを加えて炒め、短冊切り？の油揚げを加え、八方だしで味付けする。
③ すりごまを加えてまぜる。または盛り付けてから、すりごまをたっぷりふる。

具だくさんおみそ汁

材料

大根・人参・ごぼう・長ねぎ・椎茸・じゃがいもなど適当に^ ^；・厚揚げ・わかめ・味噌・青ねぎ
① おうちにある野菜やお豆腐などをたくさん入れて、お味噌汁を作る。
② 最後に青ねぎをのせる。



ごはん

玄米100%または白米に玄米を少しまぜて炊く。

おまけのおかず鶏レバー

きも(レバー)で

- 鶏レバーと心臓を洗う。
- レバーは2～3個に切り、心臓は切り開いて血のかたまりを除く。
- 一度下茹でをして、水をきり、八方だし+スライス根生姜で煮る。火が通ればできあがり。