

【材 料(約4人分)】

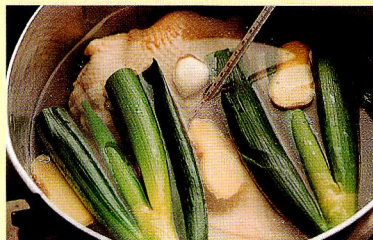
- 京赤地どり・もも肉…2枚
- 白ねぎの青い部分…2本分
- しょうが(スライス)…3枚
- にんにく…1片
- 黒粒こしょう…10粒
- 塩…小さじ1

(ねぎソース)

- 白ねぎ(細切り)…2本分
- ごま油…大さじ2
- しょうが(せん切り)
- 鶏のゆで汁…200cc
- にんにく(みじん切り)…1片
- 淡口しょうゆ…40cc
- とうがらし(みじん切り)…適宜
- 砂糖…小さじ2
- ナンプラー…大さじ1
- みりん…大さじ1
- 酒(あれば紹興酒)…大さじ2
- 酢…数滴



①鶏もも肉はたっぷりの熱湯で約5分間ゆで、流水でよく洗う。こうすることによって、余分なアクや脂が取れずすっきりしたゆで汁が残る



②洗った鶏を鍋に戻し、かぶるぐらいの水を入れ、しょうが、にんにく、黒こしょう、塩を加え、80℃で約30分間ゆでる。ゆで汁に漬けたまま冷まし、汁ごと容器に移し変え冷蔵庫で保存する



③ごま油で、ねぎ、しょうが、にんにく、とうがらしを炒め、香りがたってきたら残りの調味料を加え、一煮立ちしたらできあがり

サクッともう一品!



『鶏そば』

ゆがいた生麺に、手で割いたゆで鶏、ゆでたまご、九条ネギをのせ、こしたゆで汁を淡口しょうゆ、塩こしょうで味を調え、かける。好みでごまをトッピング。

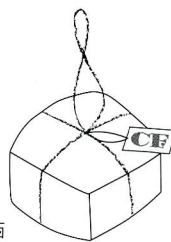
KiKi(キキ) / フードコーディネーター  
おぼんざいからエスニック、スイーツまで、世界各国のダシやレシピを幅広く提案。パリマダムをコンセプトに料理教室&スローフードダイニングレストランを先頃リニューアルオープン。

町家だいど姉小路  
京都市中京区姉小路通小川東入ル南側2軒目  
☎075・212・1981  
<http://www.machiyadaidoko.net>

Custom 14

# 京のおとりよせ カスタム

コーディネート・文/KiKi 撮影/ハリー中西



## 京食人の道



今月のおとりよせ食材は、「中央食鶏株式会社」の「京赤地どり」のもも肉

P.31



ゆで京赤地どりのねぎソースがけ

地鶏の歯ごたえを楽しむ。  
シンプルな料理法が一番です。

今回より、ももむらてつろう氏セレクトの京食材を、KiKiが料理していくことになりました。安全でおいしいものを追求、南北東西奔放の情報がありがたく、大いなる楽しみです。

まずは、「京赤地どり」。

鶏肉と言えばブロイラーだった。そのおかげで鶏嫌人間は多かった。旨味なく、においが気になったからでしょう。

近頃はスーパーにもちゃんと産地や飼育法を明記して売っています。地鶏はブロイラーより筋肉が引き締まっていてちょっと小振りです。皮も真っ白ではなく黄色っぽかったり、黒っぽかったりします。なんととってもその歯ごたえ。噛めば噛むほど滋味があります。

ストレートにゆでちゃいました。香味野菜も極力控えめです。ポイントがグラグラ煮え立った湯ではなく、80℃前後でゆであげま

す。水温計があれば確かだけど、目安としては湯の表面が少しだけ揺れている状態。そしてゆで汁に浸けたまま冷まし、ゆで汁ごと保存して、いただく直前にスライス。このゆで鶏はいろいろなアレンジが利きます。バンバンジーやサラダ、今回は香味野菜の白ねぎとゆで汁でソースを作りました。ナンプラーが複雑な味を醸し出します。

ゆでている間、キッチンにはイヤなおい、全然しません。だからゆで汁も最後まで使い切れます。おまけレシビはゆで汁を使った「鶏そば」。あっさり和風ラーメン。このゆで汁で炊き込みごはんもつくれます。「ねぎソース」も、鶏肉だけではなく、何にでも合います。密閉瓶冷蔵庫で3週間保存可。たっぷりつくって常備してください。

安全に愛情持って育て、つくられた食材と調味料。料理のコツはそこにあり!と心から思います。