



比内地鶏モモ肉の 一枚焼き 枝豆ソース

【材料】
比内地鶏モモ肉、クレソン、ミニトマト
枝豆ソース…枝豆、みりん、砂糖、わさび

- 【作り方】**
- ① モモ肉に軽く塩を振り、フライパンで両面焼き目がつくくらい焼く。
 - ② ゆでた枝豆をフードプロセッサーにかけて、うらごしして砂糖・みりん・わさびで味付けする。
 - ③ ②の枝豆ソースを添えてお召し上がりください。

※参考調理例



比内地鶏ムネ肉の 甘酢あんかけ

【材料】
比内地鶏ムネ肉、長ネギ、キュウリ、アスパラ、菊の花
甘酢あん…酢、砂糖、みりん、だし、片栗粉少々

- 【作り方】**
- ① ムネ肉を蒸して適当な大きさにスライスする。
 - ② 長ネギは全体に焦げ目がつくまで焼き、適当な長さに筒切りする。
 - ③ アスパラはボイルする。
 - ④ キュウリは食べやすいようにスライスする。
 - ⑤ 菊の花は茹でておく。
 - ⑥ 甘酢あんを作り、①～⑤を盛り付け、上からかけて出来上がり。



※参考調理例

比内地鶏の親子丼

【材料】
比内地鶏正肉、比内地鶏卵、玉ネギ、三つ葉
タレ…醤油、砂糖、みりん、酒

- 【作り方】**
- ① 親子丼のタレ、比内地鶏の細切れ肉、玉ネギを親子鍋（小鍋）に入れます。
 - ② 肉に火が通ったら、とき卵2～3個をまわし入れ蓋をし、卵の半熟の状態で火を止め20～30秒くらいおきます。
 - ③ ご飯の上のにせ、三つ葉を添えて出来上がり。



比内地鶏の 焼鳥丼（照焼）

【材料】
比内地鶏モモ肉、きざみのり、しょうゆ、みりん、砂糖、酒少々

- 【作り方】**
- ① モモ肉をフライパンでこげ目がつくまで焼き、焼きあがったら調味料をかける。
 - ② ①の残りのタレをご飯にかけてその上に肉の切ったものをのせ、天盛にきざみのりをかける。

※参考調理例



比内地鶏ムネ肉の 甘酢あんかけ

【材料】
比内地鶏ムネ肉、長ネギ、キュウリ、アスパラ、菊の花
甘酢あん…酢、砂糖、みりん、だし、片栗粉少々

- 【作り方】**
- ① ムネ肉を蒸して適当な大きさにスライスする。
 - ② 長ネギは全体に焦げ目がつくまで焼き、適当な長さに筒切りする。
 - ③ アスパラはボイルする。
 - ④ キュウリは食べやすいようにスライスする。
 - ⑤ 菊の花は茹でておく。
 - ⑥ 甘酢あんを作り、①～⑤を盛り付け、上からかけて出来上がり。



※参考調理例

豆乳スープと比内地鶏の 水炊き風鍋

【材料】
比内地鶏モモぶつ切り、豆乳、ニンジン、水菜、ペコロス、塩、みりん、酒

- 【作り方】**
- ① モモのぶつ切りを鍋に入れてアクを取りながら煮込み、ペコロス、ニンジンを入れる。
 - ② 煮込んだ鍋に豆乳を入れ、塩、みりん、酒で味付けをする。
 - ③ 豆乳が凝固する場合がありますが、気になるようでしたら取り除いて下さい（凝固物は豆腐です）。
 - ④ 最後に水菜を入れて出来上がり。

比内地鶏のレバーパテ

【材料】

比内地鶏レバー、牛乳、にんにく、塩、フランスパン、バター、酒、玉ネギ、セロリ

【作り方】

- ① レバーの血合いを取り除いてから塩水に漬けてレバーの臭みを取る。
- ② レバーの中まで火が通るようにポイルしてフードプロセッサーに入れ、同時に玉ネギ・セロリをバターで炒めたもの、ニンニク、牛乳、塩を入れミキシングする（なめらかにする場合は裏ごししてください）。
- ③ 容器に移して出来上がり。



※参考調理例



※参考調理例

比内地鶏の海藻サラダ

【材料】

比内地鶏ムネ肉、キュウリ、ワカメ、青トサカ、赤トサカドレッシング…しょうゆ、酢、ゴマ油、みりん、砂糖、酒

【作り方】

- ① ムネ肉を蒸して適当な大きさにちぎる。
- ② 野菜(キュウリ)と海藻(ワカメ、青・赤トサカ)を食べやすい大きさに切る。
- ③ ①と②を混ぜ合わせ、お好みのドレッシングでお召し上がりください。

比内地鶏のピザ

【材料】

比内地鶏ムネ肉、マッシュルーム、チーズ、パプリカ、トマト、ピザソース

【作り方】

- ① ムネ肉を薄く開き、フライパンで焦げ目がつくくらい焼き、ピザ生地を作る。
- ② 生地にピザソースを塗る。
- ③ 生地の上にトマト、マッシュルーム、パプリカをのせその上にとろけるチーズをかける。
- ④ オープンに約3分かけて出来上がり。

※参考調理例

