

# ◇ 地鶏を使ったかんたんお料理レシピ ◇

「高校生レストラン」で有名！！  
三重県立相可高等学校 食物調理科作成

## ●鶏じぶ煮（南京・人参・菜花の炊き合わせ）

6人前

材 料	分 量	調味料（材料）	分 量
鶏むね （一切れ20g）	1枚	かぼちゃ	120g
薄力粉	大さじ2	だし汁	350cc
だし汁	300cc	砂糖	大さじ3
みりん	100cc	味醂	小さじ1
濃い口醤油	40cc	濃い口醤油	大さじ1
長いも	10センチ	塩	少々
煮汁は、かぼちゃと同じ		にんじん	5cm
		菜花	5本
		だし汁	300cc
		みりん	40cc
		薄口醤油	大さじ1

1. かぼちゃを、3センチ角に切り軽く皮をむき、煮汁で直火炊きにする。

2. 長芋は、皮を剥き、だし汁でゆっくり炊いていく。

人参は、型で抜きゆがき 菜花の八方出汁で煮る。

菜花は、塩湯がきした後、水にさらし 3センチの長さに切る八方出汁で煮る。

3. 鶏肉は、薄切りして、小麦粉を打ち、煮汁を沸騰させその中で煮る。

4. 煮物碗に盛りつける。

