

チキンの爽やかサラダ

ほんのり甘めのソースがむね肉とベストマッチ！
たっぷりのフレッシュ野菜と一緒に召し上がれ。

■材料（4人分）

むね肉 …… 400g
にんにく …… 1かけ
サラダ油 …… 大さじ1
塩・コショウ … 各少々
A
マヨネーズ … 大さじ2½
レモン汁 …… 小さじ2
ケチャップ … 小さじ2
はちみつ …… 小さじ1
塩・コショウ … 各少々

お好みの生野菜 … 適宜
(ペピーリーフ、ラディッシュなど)

■作り方

- ① むね肉は、食べやすい大きさのそぎ切り、にんにくは薄切りにする。
- ② フライパンを中火で熱しサラダ油とにんにくを入れる。
- ③ にんにくの香りが出てきたら、①のむね肉を入れ、両面を焼いて塩・コショウをする。
- ④ お好みの生野菜を盛った皿に、③のむね肉を並べる。
- ⑤ よく混ぜ合わせたAのソースを流しかける。

※ソースを酸味の効いたドレッシングにするとさっぱり味に。



とり肉専門店一筋に百二十年。
鳥芳のこだわりをお伝えします。

ちきん's

Chicken's Kitchen

キッチン

SPRING
SUMMER
2006

Vol. 1

新鮮なとり肉ならではの ジューシーなおいしさを存分に。

ソフトな光沢や張りのある新鮮な鶏肉には、柔らかな中にも適度な歯ごたえがあり、肉本来の旨味と風味があります。シンプルな味つけと調理で、素材のもつジューシーなおいしさを存分に味わってください。



とりと玉ねぎのぽん酢醤油煮

もも肉のコクのある芳醇な旨味と玉ねぎの甘味、えのき茸のシャキシャキ感がアクセントです。

手羽の塩焼き・レモン風味

ほどよく脂肪がついた手羽本来のジューシーなおいしさを、レモン風味の塩味で味わって！

手羽の塩焼き・レモン風味

■材料（4人分）

手羽なか … 6本
手羽もと … 8本
レモン汁 … 大さじ1
塩 … 小さじ1½
ミニトマト … 適宜
パセリ … 適宜
サラダ菜 … 適宜



■作り方

- ① 手羽なかは縦半分に切る。
- ② ボールに手羽類を入れ、レモン汁を振って全体にすり込むように混ぜ合わせる。
- ③ 塩を振ってさらに全体に混ぜ合わせる。
- ④ 予熱したグリルやオーブントースターで、きれいな焼き色がつくまで焼く。
（手羽なか：約10～15分）
（手羽もと：約15～20分）
- ⑤ 皿に盛り、ミニトマトやパセリ、サラダ菜を添える。

※ お好みで粗挽きコンショウや七味唐辛子を振ればピリ辛味に。

とりと玉ねぎのぼん酢醤油煮

■材料（4人分）

もも肉 …… 400g
玉ねぎ …… 中1個
えのき茸 … 100g
〔水 …… ½カップ
ぼん酢醤油 … 大さじ4
酒 …… 大さじ2
砂糖 …… 大さじ1
木の芽 …… 適宜〕



■作り方

- ① 鶏肉は食べやすい大きさの角切りにする。
- ② 玉ねぎは薄切りに、えのき茸は石付きを切り落として粗くほぐしておく。
- ③ 鍋に、Aを入れて煮立て、鶏肉と玉ねぎを入れて中火で約3～4分煮てから全体に混ぜ合わせ、少し火を弱めて落としぶたをして約7～8分煮る。
- ④ えのき茸を加えて、ひと煮立ちさせてから火を止める。
- ⑤ 器に盛り、木の芽を飾る。

※ ぼん酢醤油の甘さにより砂糖の量は加減してください。
※ 暑い時などは、冷やして煮汁を煮こごり状にしてお召し上がりください。

為後先生のお話

心を込めた料理で 笑顔の並ぶ食卓を。



為後喜光（ためご よしみつ）
辻学園調理技術専門学校 技術教育本部長

料理は食べる人の笑顔を思い浮かべ、心を込めて作ることが大切です。例えばご家庭で揚げを作る時、小さなお子様やお年寄りには繊維の柔らかなさみを小さく切って、若い方には大きく切った骨付き肉やもも肉を、体脂肪の気になる方やダイエット中の方にはかわや脂肪を取り除いたむね肉を、というように使い分けると喜ばれます。鮮度が第一の鶏肉は、信頼できる店で買い求め、冷蔵庫のチルド室で保存しましょう。冷蔵庫に入れておいても鮮度が落ちると水分が出てきて旨味が低下しますので、できるだけ購入した日に調理することをおすすめします。

鳥芳のこだわり

鮮度

鶏肉専門店の鳥芳では、常に鮮度を第一に考えて仕入れから販売まで徹底した低温管理のもと、新鮮でおいしい鶏肉を提供できるように心がけています。それは、肉本来の旨味が増す熟成期間の早い鶏肉は、鮮度が命だからです。一部の店舗では、解体後短時間で店頭に並べた鶏肉には「新鮮一番どり」、なかでも朝に処理した鶏肉には「朝びき」の表示をして販売しております。



新商品 ご家庭で熱々のチキン料理を！

ホームミールチキン Home meal chicken



『ホームミールチキン』は、手軽に熱々のチキン料理が楽しみ頂けるプレ調理セットです。お料理に合わせてスライスした新鮮な鶏肉と、カット済み野菜、特製調味料などをセットにしております。直火で作る出来立てのおいしいチキン料理をぜひ一度ご賞味ください。

※フライパン、鍋、サラダ油、水はご家庭でご用意をお願いします。

必要な具材は全て
入っています！
※



簡単・便利で、無駄なくおいしい！

❖おいしさいろいろ、デビューラインナップ❖



new いりどり

食物繊維の豊富な根菜類に、鶏肉の旨味がじんわりとしみ込んだ定番メニューです。



new チキンのトマト煮

トマトの爽やかな酸味と芳醇なチキンの味がベストマッチ！風味豊かな味わいを楽しんで。



new とりのピリ辛味噌炒め

ピリリとした豆板醤の辛味と甜麺醤のコクが食欲をそそる中華炒めは、ビールにもピッタリ！



new ささみと高野の卵とじ

柔らかなささみと、高野豆腐を卵とじした、ほんのり甘めのやさしい味わいがたまりません。



new チキンピカタ

ふんわりとしたチーズ風味の卵衣で包み込んだ、コクのあるチキンのおいしさは絶品！



new とり八宝

鶏肉とつくねにタッパリ野菜。ご飯に具だくさんの中華炒めをかければ中華丼に大変身！

。。。まだまだ、いろいろなメニューが続々登場！
（一部の店舗では販売していない商品もございます）

株式会社 鳥芳

〒555-0034 大阪市西淀川区福町1-6-6
Tel.06-6477-9577 Fax.06-6477-9578