

# NHK BSプレミアム 梅沢富美男と東野幸治のまんぷく農家メシ！

## 秋田県北秋田市の「比内地鶏」レシピ

(初回放送：2019年8月19日)

### 1 軒目「うまみと歯ごたえ！ ささいな変化を常に観察」

#### 料理①：ココロ焼き

**材料** 比内地鶏のもも肉・むね肉（適量）、塩・コショウ（お好みで）

**作り方** 油はひかずに、食べやすい大きさに切った肉をホットプレートで焼く。  
※最初は塩・コショウせず、素材のうまみを味わって食べるのがおすすめです。



### 2 軒目「輝け★青年部 究極の親子丼&きりたんぽ鍋」

#### 料理①：究極の親子丼

**材料** 比内地鶏のむね肉・もも肉（各 100g）、たまねぎ（1/2 個）、比内地鶏の卵（5 個）、鶏ガラスープ（150mL）、和風だしのつゆ（大さじ3）、せり（お好みで）、ごはん（あきたこまち）

**作り方**

- ① 比内地鶏のむね肉・もも肉は、ひと口大に、たまねぎは薄切りにする。
- ② フライパンに鶏ガラスープと和風だしのつゆを入れ、軽く沸騰したら、むね肉・もも肉・玉ねぎを投入。フタをして玉ねぎが半透明になるまで煮る。
- ③ ボウルに卵を割り入れ、軽くとろきほぐす。
- ④ ②に③を6割ほど入れ、フタをして、卵が半熟になるまで煮る。
- ⑤ 残りの③を入れ、火を消して、20秒ほど蒸す。
- ⑥ ごはんに⑤を乗せ、お好みでせりをのせたら完成。

※卵を2回に分けて入れると食感の違いが楽しめます。

※鶏ガラスープの作り方は、「究極のきりたん鍋」のところで紹介しています。



## 料理②：究極のきりたんぼ鍋

**材料** 鶏ガラスープ：比内地鶏の鶏ガラ（3羽分）、水（5L）、昆布（50g）、にんじん1本、たまねぎ（小・5個）

きりたんぼ鍋：鶏ガラスープ（1.2L）、しょうゆ・和風だしのつゆ（各35mL）、比内地鶏のもも肉・むね肉・皮など（300g）、ごぼう（1本）、きりたんぼ（13本）、まいたけ（70g）、せり（100g）、長ねぎ（1本）

- 作り方**
- ① 沸騰したお湯に比内地鶏の鶏ガラを入れ、アク抜きをする。  
（鶏ガラはお湯に入れたら、すぐとりだしてください）
  - ② 鍋に水、①、昆布、にんじん、たまねぎを入れ、弱火で6時間以上煮込む。
  - ③ ②をザルで濃したら、自家製鶏ガラスープの完成。
  - ④ 比内地鶏のもも肉・むね肉・皮は食べやすい大きさに、ごぼうはささがき、せりは5センチに切り、長ねぎは斜め切りに、まいたけはほぐしておく。
  - ⑤ 鍋に鶏ガラスープ、しょうゆ、和風だしのつゆを入れ、ひと煮立ちさせる。
  - ⑥ ⑤にごぼうを入れ、ひと煮立ちさせた後、比内地鶏の肉を加え、さらにひと煮立ちさせる。
  - ⑦ ⑥にきりたんぼを入れ、もう一度ひと煮立ちさせたら、まいたけ、せりの根本、長ねぎを入れ、最後に、せりの葉を加えて完成。

※きりたんぼのスープは味見をしながらお好みの味に仕上げてください

※きりたんぼは囲炉裏で全面焼きました。自家製のため小さめです。

13本という量をご参考までに。



### 3軒目「パラグアイ～オーストラリア～北秋田 夢追い夫婦のアウトドアレシピ」

#### 料理①：砂肝のスープ

**材料** 比内地鶏の砂肝（4個）、にんにく（2かけ）、マッシュルーム（4個）、ローリエ1枚、鶏ガラスープ（2L／1Lずつ使用）、比内地鶏の脂（少々）、たまねぎ（大・1個）、塩（適量）、ライム（お好みで）

- 作り方**
- ① 比内地鶏の砂肝の筋を取り、食べやすい大きさに切る。  
熱湯に砂肝をサッと通し、アク抜きをする。さらに冷水で洗う。
  - ② にんにくは半分に、マッシュルームは1/4に切り、たまねぎは薄切りにする。
  - ③ 鍋に鶏ガラスープ1L、①の砂肝、ローリエを入れ、30分程度やわらかくなるまで煮込む。
  - ④ にんにく、マッシュルームを加え、さらに煮る。
  - ⑤ フライパンに比内地鶏の脂を熱し、たまねぎを弱火で炒める。
  - ⑥ ⑤に鶏ガラスープ1Lを加え、よく煮込む。
  - ⑦ ④に⑥をクッキングペーパーを敷いたザルでこしながら入れる。
  - ⑧ 塩で味を整えたら完成。



## 料理②：比内地鶏の洋風炊き込みごはん

**材料** 比内地鶏のむね肉（250g）、米（3合）、しめじ（1/2株）、カットトマト（80g）、たまねぎ（1/4個）、バター（少々）、鶏ガラスープ（540mL）、塩（小さじ2）、コショウ（少々）

- 作り方**
- ① 比内地鶏のむね肉をひと口大に切り、たまねぎはみじん切りに、しめじはほぐしておく。米は洗い、水気を切っておく。
  - ② バターを熱したフライパンでたまねぎを軽く炒める。
  - ③ 土鍋に米、鶏ガラスープ、トマト、炒めた玉ねぎ、しめじ、塩を入れ、軽く混ぜる。
  - ④ ③の上に比内地鶏のむね肉を乗せ、肉にコショウをふる。
  - ⑤ コンロで炊く。



## 料理③：まるごとローストチキン

**材料** 比内地鶏（1羽）、サラダ油・塩（適量）

- 作り方**
- ① 味が染みこみやすく、また肉質をやわらかくするため、比内地鶏の表面全体をフォークで刺し、穴をあける。
  - ② サラダ油、そして塩を全体にもみ込む。
  - ③ BBQ用のコンロなどで1時間～1時間半かけて、数回ひっくり返しながらか、じっくりと中まで火を通す。

※塩は多めに揉み込むのがオススメです。

