

おいしい「きじ料理」の 作り方

きじ鍋

●材料

きじ肉(1人前150g)・白菜・大根・にんじん・ごぼう・堆茸・竹の子・えのき・ネギ・豆腐・コンニャク・春菊・田舎そば(冷めし・うどん)・しょうゆ・みりん・酒・砂糖・その他季節野菜

●作り方

土鍋に半分位だし汁を注ぎ、しょうゆ・酒(多めに)・みりん・砂糖でやや濃い目に好みの味付けをする。煮たった所で大根の様な煮上りのおそい野菜から入れて行き、きじ肉など他の材料を足して行きます。更に田舎そばが、汁がねばらずきじ鍋と良く合いますので、適当な時に入れて短い時間たき上げてから召し上げて下さい。とても美味しくたべられます。又冷飯を充分水洗いしておき、最後に入れたらきじ雑炊もすばらしい味に仕上がります。又うどん・餅等を入れても結構です。

【料理のポイント】

美味しいきじ鍋を作るコツは決して鶏のガラだしは使わないこと。もしだし汁が不足した場合はコンブだしを使ってください。又、きじ肉は長く煮すぎると硬くなるので最後に入れて下さい。

きじのつみれ



●材料

①きじミンチ500g ②玉ねぎ115g ③白味噌25g ④ねぎ18g ⑤ショウガ15g ⑥塩1.3g ⑦黒こしょう1.3g ⑧玉子2ヶ ⑨かたくりこ13g

●作り方

①～⑧を入れて混ぜ合わす。次に⑨を加え混ぜ最後に⑩を振り全体にいき渡るよう混ぜる。



本川きじ生産組合

きじスモーク



本川きじの素材をより生かし、化学調味料、保存料、着色料を使用しない薫製品に仕上げました。薫材には、桜を使用し、ソフトでマイルドに仕上げています。きじの部位は胸とももを使用して、アイテムもノーマルなプレーンタイプと香辛料を効かしたスパイスタイプの二種類を用意いたしました。加熱処理をしていますので、開封してそのままお召し上がり頂けます。お召し上がり方としまして、スライスして、オードブルに、生野菜と合わせてサラダに、酢の物に、ピザトーストのトッピングに、麺類の具材等に最適です。

きじめし(混ぜ合わせご飯)

●材料

きじ肉・きじガラだし汁・米・もち米・にんじん・しいたけ・ごぼう・竹の子・レンコン・グリーンピース・コンニャク・アブラアゲ・うす口しょうゆ・酒・みりん・砂糖・化学調味料(かつお風本だし)

●作り方(下ごしらえ)

米は普通米80%・もち米20%の割合にし洗米後30分以上水浚けし、ざるにあげよく水を切ります。飯ときじ肉・具類は別々に炊きあげて、後で混ぜ合わせるのをおいしいきじめしを作るコツです。

炊く米の量に対してきじ肉・野菜類の割合は次の通りです。
○米1.5kg(1升) ○きじ肉200g-250g ○野菜類の合計300g~400g きじ肉その他の具類を鍋に取り、少量のきじガラだし汁を入れ、うす口しょうゆ・砂糖・酒・みりんを濃い目に煮上げます。

次に飯の炊き方ですが、○米1.5kg(1升)に対して、うす口しょうゆ100c.C.酒50c.C.・みりん30c.C.・本だし少量以上の調味料を加えたのち、普通の飯を炊く場合と同じ量のきじガラだし汁を入れて釜の中でよく混ぜ合わせて下さい。炊き上がったご飯に別に着て置いたきじ肉・具類の汁を切って混ぜ合わせれば出来上りです。

【料理のポイント】

おいしいきじめしを作るコツは、米には必ずもち米を20%加えること。酒を多い目に入れ、みりんを使うこと。もしだし汁が不足した場合はコンブだしを使ってください。決して鶏のガラだしは使わないで下さい。生ぐささが残り、きじ本来の風味をそこないます。

きじ肉のシャブシャブ

きじ肉のシャブシャブは、おろしポン酢でお召し上がりください。

本川きじ生産組合

〒781-2614高知県吾川郡いの町葛原231番地4

TEL・FAX 088-869-2612