



組合員向け 情報紙

さざんか 第80号

2016年4月

発行責任者 若林 博晴

044-977-0705

## 4月特別号

ホームページ

福祉クラブ 多摩

検索 最初にあります

# 「生産者交流会」レシピ特集

## ～ トリ肉の秋川牧園さんと ～

3月26日(土)に秋川牧園さんご協力で、親子生産者交流会を開始しました。トリ肉をつかった料理を作って試食しながら、ちょっぴり鶏肉のお勉強。春休みの一日を楽しんでいただきました。

今回は当日好評だったレシピをお届けします。

トリのムネ肉を使ったレシピです。ムネ肉はあっさりしていますが、旨みがあり、しかも健康にも一番です。

当日作った棒ぎょうざです

### 鶏肉の取組予定

トリ むね肉 300g 495円

5月 1, 2, 4週

若鶏ムネ肉細切り 200g 330円

5月 1, 3週

鶏肉 もも肉 300g 535円

5月 1, 2, 3, 4週



# トリのおね肉ハム

むね肉は健康に一番！！  
ハムにすれば、簡単で家族みんなが大好き！！

**材料:** ムネ肉1枚

**調味料:** 砂糖大さじ1 塩大さじ1 黒コショウ(お好み)

**作り方:** ① 鶏の皮をとる→砂糖→塩(必ずこの順番)を両面によくこむ

★砂糖・塩を減らすとハムっぽくなりません！！★

② ビニール袋に入れ密封し、1日冷蔵庫におく

③ 1日置いた肉を水でよく洗い流し、ボールに水と肉を入れ塩抜きする。

★30分は置いて！水を2回位かえると出来上がりがまるやか★

④ 鍋にたっぷりのお湯を沸かしておく

⑤ 塩抜きした肉をよくふいて 肉の細い方からくるくると筒状にラップを大きめに切り肉をのせて巻き、両端をひねりキャンディーつつみ→その上からもう一度ラップをキャンディーつつみにして今度ははじをしっかり結ぶ(中にお湯が入らないように) **写真1**

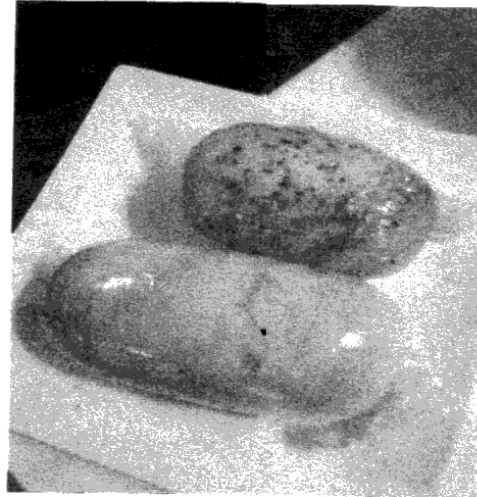
お好みで♪

★・包む前に黒コショウやハーブをまぶす。

・おろしにんにくを中に巻き込んで！！

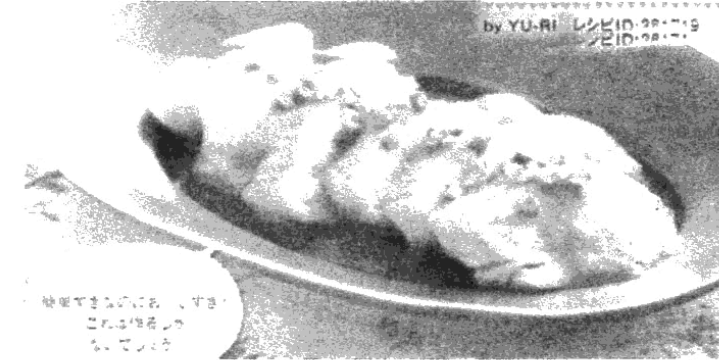
★ラップでつつむと出来上がりがしっとりします★

⑥ 沸騰したなべに入れ、再沸騰したら火を止めお鍋の中で冷めるまで放置。冷めたら切り分けて出来上がり♪ **写真2**



# トリおね肉のしょうが醤油煮

オカズでも、おつまみにも、レンジで簡単！！



**材料(2人分)**

トリおね肉 1枚 砂糖 大匙1と1/2  
刻みねぎ(かざり用) 少々  
調味料A しょうが(すりおろし) 大さじ1  
醤油 大さじ1 酒 大さじ2

**作り方**

- ① トリ肉に砂糖をすりこんで、しばらく置く
- ② 調味料Aを混ぜ合わせる
- ③ トリ肉の砂糖を洗い流し、水気を拭いたあと、耐熱皿に皮を下にして置き、調味料Aをまんべんなくかける。
- ④ ラップをゆったり目にかけてレンジに入れ、600Wで4分加熱する。
- ⑤ レンジから取り出し、ひっくり返して2分加熱する。
- ⑥ 適当な大きさに切って皿にならべ、ネギをのせて、残ったタレをかける。



# 棒ぎょうざ

簡単にできて、やみつきの味！！

おやつにも、ビールのおつまみにも最高



**材料(24本分)**

		調味料A	
トリ細切り	1パック	しょうゆ	大さじ1
ニラ	1/2束	ごま油	小さじ1
ぎょうざの皮	24枚	塩・こしょう	少々
サラダ油	少々	ガーリックパウダー	少々

**作り方**

- ① トリ細切りに調味料Aで味をつける
- ② 餃子の皮に鶏肉数本と5cmに切ったニラをのせる
- ③ 折りたたむように巻き、まき終わりに水を付けとめる
- ④ フライパンにサラダ油を熱し、まき終わりを上にして並べる
- ⑤ 弱火でじっくりと焦げ目がつくまで焼く。
- ⑥ 焦げ目がついたら、ひっくり返しフタをして3分蒸し焼き

# トリ肉レシピ 手作りソーセージ

むね肉を使って、レンジで簡単にできます。

## 材料:

鳥むね肉 500g ベーコン 200g  
玉ねぎ中1個 にんにく1片 塩小1  
コショウ少々 酒大2 醤油大2



## 作り方:

- ①材料を全てフードプロセッサーに入れてカットする
- ②ラップで細長く巻きながらきっちりと包む
- ③蒸し器に並べ20分蒸す。



- ☛蒸し器の下に水をはったらジャガイモ、ニンジン等好きな野菜をカットして入れると 蒸しているうちに美味しいスープが下に落ちるので味を整えて スープとソーセージがっぺんにできて楽チン2品の出来上がり〜♪

今月はトリ肉レシピの特集です。

見開きページには、さらに3点がでています

棒ぎょうざ

トリのムネ肉ハム

トリむね肉のしょうが醤油煮