

美味しさと安心・安全  
岩手のチキン

「**岩手とり肉の日**」  
10月29日は



番組タイアップオリジナルメニュー紹介です。美味しさの確認を!

IBC岩手放送 **10月18・25日紹介**

**じゃじゃじゃTV**  
土曜日 9:25~11:30

**コラーゲンたっぷり  
白湯鶏なべ**

- 材料(5人分)**
- 【スープ】**  
白湯鍋の素(市販のもの) …… 1/パック  
昆布 …… 1枚
- 【つくね】**  
ひき肉 …… 300g  
卵黄 …… 1  
片栗粉 …… 大さじ1  
塩 …… 大さじ2/3  
万能ねぎ …… 少々  
ごま油 …… 大さじ2/3
- 手羽中 …… 5本  
もも肉 …… 300g  
白菜(中) …… 10枚  
長ねぎ …… 1本  
豆腐 …… 1丁  
シメジ …… 1/パック  
生シイタケ …… 5個



**作り方**

- ①スープをはった鍋に昆布を入れ中火で温める。
- ②アクをとりながら、材料を順に入れて炊く。
- ③ポン酢をスープで薄めながら、いただく。
- ④終わったあと、ご飯やラーメンを入れて食べても美味しいです。

テレビ岩手 **10月22日紹介**

**5きげんテレビ**  
平日 16:25~17:50

**鶏じゃじゃごはん**

- 材料**
- 鶏ムネ肉/米/  
すりゴマ
- 【トッピング】**  
キュウリ/白髪ねぎ/  
紅ショウガ/ラー油  
**【チータン】**  
卵/チータン/チキンスープ/塩/コショウ/ゴマ油  
**【じゃじゃみそ】**  
ショウガみじん切り/鶏ひき肉/干しシイタケ

**作り方**

- ①炊飯器に米と【A】を入れて、目盛りに合わせて水を注ぐ。鶏ムネ肉をのせて普通に炊く。炊き上がったら、鶏肉を取り出して、ほくしておく。
- ②フライパンにゴマ油を熱して、ショウガ、鶏ひき肉、シイタケを順に加えて炒める。続いて【B】を加えて2~3分煮詰める。トロミがついたらラップを止め、すりゴマを加える。
- ③器にごはんを盛り付けて、①の鶏肉と【トッピング】の材料、②のじゃじゃみそを盛り付ける。チータン用の卵とスープを添えてできあがり!

※鶏じゃじゃごはんの詳細レシピは番組ホームページをご覧ください。

岩手めんこいテレビ **11月8日紹介**

**山海漬「元気です!岩手のチキン」**  
土曜日 18:30~19:00

**シンプル材料で  
チキンとたんたん鍋**

- 材料**
- 【A】**  
スープ用鶏もも肉 400g  
長ネギ 青い部分 …… 2本分  
しょうがの薄切り …… 3枚  
水 …… 1200cc  
トリガラスープのもと 20g
- 【B】**  
みそ …… 150g  
すりゴマ …… 40g  
砂糖 …… 20g  
ゴマ油 …… 15cc
- 【具材】**  
しめじ …… 1袋  
えのきだけ …… 1袋  
こぼろ(ささがき) 1/2本  
みずな …… 1/2本  
もち(焼いておく) 5切れ
- 【薬味】**  
ゆず …… 適量  
青ネギ(小口切り) 適量  
油揚げ(5mm幅に切り、砂糖 …… 20g  
オリーブスターで焼いておく) …… 1枚

**作り方**

- ①鶏もも肉とスープ材料を鍋に入れて弱火にかけ、煮立ったらアクをとり20分煮る。
- ②ネギとしょうがを取って鶏肉の入った【A】スープの中にみそ類【B】を入れてとく。その中に、こぼろ、しめじ、えのきだけを入れる。もちを入れ、みずなを入れる。
- ③薬味にゆず、長ネギ(小口切り)、油揚げ(焼いておいたみそ)を添える。具材を食べたら残りのスープにうどんを入れて、そうすいにして食べる。

岩手朝日テレビ **10月24日紹介**

**楽茶間plus!!**  
金曜日 17:00~18:56

**酢鶏**

- 材料**
- 【A:具材】**  
鶏もも肉1枚(約350g)  
ピーマン(緑・赤) 各1個  
玉ねぎ …… 1/2個  
長ネギ …… 1/2本  
油 …… 小さじ1
- 【B:とり肉の衣】**  
卵 …… 1個  
片栗粉 …… 適量
- 【C:合わせ調味料】**  
しょうゆ …… 大さじ3  
酢 …… 大さじ3  
砂糖 …… 大さじ4  
ケチャップ 大さじ2  
中華スープ …… 60cc  
うまみ調味料 小さじ1/2  
水溶き片栗粉 …… 大さじ1

**作り方**

- ①肉は1枚を15等分する。
- ②ピーマン、玉ねぎはとり肉と同じ大きさに切る。
- ③長ネギは斜め切り。
- ④【B】をまんべんなく混ぜて衣を作る。
- ⑤切ったとり肉に下味をつける。
- ⑥下味をつけたとり肉に【B】の衣を絡め、油で3~4分程度2度揚げする。
- ⑦野菜類をサッと油通しする。
- ⑧フライパンに油をひき、ニンニク、たかの爪、コラーゲンが豊富で、美肌の強い味方。
- ⑨唐揚げ、野菜類、【C】を加え一気に炒める。

岩手県チキン協同組合のホームページでもレシピをご覧ください

日本一を目指す **いわて**

**岩手のチキン**

**食鳥検査で  
一羽一羽を  
チェック**

(社)岩手県獣医師会獣医師による一羽一羽検査を行っており、安全・安心です。

**おいしく食べて!チキンメモ**

ヘルシーお肉のチャンピオン!  
高タンパク・低脂肪でおいしい  
**岩手のチキン!**

**むね肉**

柔らかく脂肪の少ない部位。

**ささみ**

もともと脂肪が少なく、淡白な部位。

**手羽もと**

手羽なか・手羽さき  
コクのある味わいの部位。  
コラーゲンが豊富で、美肌の強い味方。

**もも肉**

肉の中に脂肪が入っており、味にコクがあります。

**岩手県チキン協同組合**  
(旧岩手県プロイラー事業協同組合)

(株)阿部繁孝商店・(株)アマタケ・岩手県協同チキンフーズ(株)・(株)オヤマ・  
(株)十文字チキンカンパニー・住田フーズ(株)・ときめきファーム(株)・  
(有)土橋プロイラー・プライフーズ(株)第一プロイラーカンパニー [9組合員 50畜飼]

020-0033 盛岡市盛岡駅前北通6-47(KYビル1階)  
TEL 019(624)2870 / FAX 019(625)0486  
http://www.i-chicken.jp  
事業協賛:(社)岩手県獣医師会