

お肉を使った 郷土料理

ご家庭で、おいしく作れるレシピ付き

ひつつみ汁



きりたんぼ鍋



鶏飯



鶏肉編

のっぺ汁



がめ煮



飛鳥鍋



治部煮



財団法人 日本食肉消費総合センター

〒107-0052 東京都港区赤坂6-13-16 アジミックビル5F
<http://www.jmi.or.jp>

ご相談・お問い合わせ

お問い合わせ：consumer@jmi.or.jp

資料請求：info@jmi.or.jp

F A X : 03-3584-6865

平成18年度 国産食肉等消費拡大総合対策事業

後援 農林水産省生産局

独立行政法人 農畜産業振興機構
(<http://www.lin.go.jp>)

制作 TBS VISION

124120-0703



青森県 ひつつみ汁

先人の知恵と工夫が詰まった
あったか鍋料理



青森県南部は、隣接する岩手県北部とともにかつては南部藩の領地で、同じ食文化の圏内にありました。南部藩の時代から親しまれている、鶏肉を使った郷土料理が「ひつつみ汁」です。

昔から、青森県の太平洋側は水田が少ない山間地域で、米などの農作物があまり収穫できませんでした。夏には「や

ませ」といわれる太平洋からの冷たい風が吹き込み、気温が下がり、稲や作物の生育に悪い影響を与えたからです。米はめったに食べられない大切なものだったので、「しかたなしの米飯」といわれるくらいでした。

そこで食生活の中心となったのは、「やませ」などの悪条件に比較的強い麦、そば、粟、ひえなどの雑穀類でした。

当時の人々は雑穀中心の食材に工夫を加え、さまざまな雑穀料理を考え出しました。そのひとつとして水でこねた小麦粉を、ひつつまんで（方言で「ひきちぎって」の意味）鍋に入れることから名付けられたのが「ひつつみ汁」です。ご飯代わりや、また農作業の間の「小屋^{こひる}」（3時ごろの食事）に食べられていました。

やがて旬の野菜や鶏肉が加わり、季



往時の八戸の人々の暮らし（八戸市博物館）



節によってはクジラ、ウサギ、キジなどの肉、魚やカニなども使われるようになりました。

ニンジン、ごぼう、長ねぎ、きのこ、大根などがたっぷり入って、鶏肉もじっくりと煮込まれた郷土料理です。最近では青森名産の地鶏「シャモロック」を使った「ひつつみ汁」も人気です。

厳しい自然の中から、先人たちの知恵と工夫によってつくられた「ひつつ



み汁」は、現在も秋口から冬にかけてあったか料理として家庭で親しまれています。

ひつつみ汁

材料（4人分）

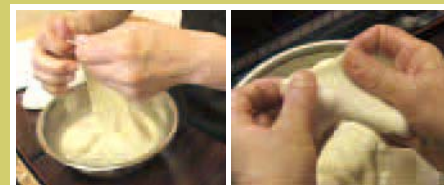
鶏もも肉……………250g
ニンジン（中）………1/2本
ごぼう（中）………1/2本
長ねぎ（大）………1/2本
小麦粉……………適量
水……………適量
サラダ油……………適量
しょう油・塩……………適量
鶏ガラだし汁………3カップ

作り方

- 小麦粉に水を少しずつ混ぜ、耳たぶくらいのかたさになるまで30分ほどしっかりこねる。この生地を一晩ねかせる。
- 鶏肉は一口大に切り、ニンジンはせん切り、ごぼうはささがきにし、水に浸しておく。長ねぎは斜め切りにする。
- 鍋に油をひき、鶏肉を炒める。表面に火が通ったら、よく水を切ったニンジン・ごぼう・長ねぎを加えてさらに炒め、しょう油と鶏ガラでとったダシ汁を食材が浸るまで入れる。
- 鍋のアクをとり、しょう油・塩で味付けする。
- この鍋に（1）の生地を一口大にちぎり薄く伸ばし、入れる。
- 火が通ったら出来上がり。



栄養価		
エネルギー	281kcal	ビタミンA 167μg
たんぱく質	14.6g	ビタミンB1 0.13mg
脂質	12.5g	コレステロール 62mg
炭水化物	24.9g	食物繊維総量 2.5g
鉄	1.4mg	食塩 2.4g



秋田県 きりたんぼ鍋

きこりが考案! 味の決め手は比内地鶏



秋田県は米どころ、酒どころとして有名ですが、全国に知られる秋田の郷土料理といえば「きりたんぼ鍋」です。鹿角市は「きりたんぼ鍋」の発祥地といわれており、愛知県の名古屋コーチン、鹿児島県の薩摩地鶏とならぶ日本三大地鶏のひとつ、比内地鶏を多く飼育しています。

比内地鶏の原種、比内鶏は声良鶏、



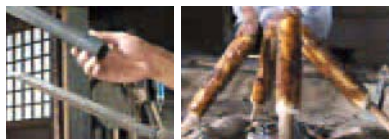
比内地鶏

金八鶏とともに秋田三鶏のひとつとされ、国の天然記念物に指定されています。もともと、比内地鶏は比内鶏の雄とアメリカのロードアイランドレッドの雌をかけあわせたもので、比内鶏に比べ体が大きく、繁殖力が優れているのが特徴です。

ある農場では、昼間は鶏舎に閉じ込めずに広大なスペースで自由に育て、クラシック音楽のモーツァルトを聞かせるユニークな育成方法をとっています。

「きりたんぼ」は山子と呼ばれた鹿角の木こりたちが、串に握りつけた米飯にみそを付けて火に焙って食べていたのが始まりとされています。

その米飯の形が、槍刃部のカバー（たんぼ）に似ていることから「たんぼ」と呼ばれ、「きりたんぼ」は鍋に切って入れることから、「切りたんぼ」から「きりたんぼ」といわれるようになりました。



槍のカバー・「たんぼ」 いろいろで焼いているきりたんぼ

味噌はくすみ味噌、ごま味噌、山椒味噌などさまざまです。サッと焼いてそのまま食べてもおいしいといえます。

やがて山で捕ったキジやウサギと一緒に味噌仕立ての鍋に入れるようになり、現在の「きりたんぼ鍋」の形になったのです。

明治になってしょう油が食卓の日用

品となると、味噌味からしょう油味の「きりたんぼ鍋」が主流となります。地鶏を使ったダシをベースにしょう油で味付け、旬の野菜をたっぷり煮込みます。煮ても固くなりすぎない比内地鶏と、汁がたっぷりしみ込んだきりたんぼが入った鍋は、厳しい冬に欠かせない郷土料理です。

きりたんぼ鍋

材料（4人分）

鶏肉（鶏もも肉 鶏むね肉）…各160g
 ご飯……………8杯（きりたんぼ8本分）
 まいたけ……………100g
 ごぼう……………100g
 長ねぎ……………250g
 せり……………150g
 きんかん……………適量
 糸こんにゃく……………1袋（約240g）
 鶏ガラ……………2羽分

作り方

- 鍋に鶏ガラと水を入れ、トロ火で4～5時間アクをとりながら煮てスープをつくる。
- まいたけは石づきを取り、ほぐす。ごぼうはさがきにし、水につけアクを取る。長ねぎは斜め薄切り。せりは半分切る。糸こんにゃくは熱湯でさっとゆで、食べやすい大きさに切る。鶏肉は一口大に切る。

- きりたんぼをつくる。すりばちにご飯を入れて、すり棒でやさしくつく。ある程度粘りがついたら、おにぎりのように8等分にして丸める。

- 串を水で濡らして湿らせる。(3)を串に刺し、握りながら伸ばしていく。この時、手に塩水をつけながら作業する。形を整えるために、まな板の上で表面を転がすと、串に対して万遍なく均一につくように整えられる。

- きりたんぼの表面が乾くまで待つ。乾いたら、網で表面がきつね色になるまで焼く。

- (5)を串から外し、半分に切る。

- 鍋に(1)のスープを入れて沸かし、きりたんぼ、まいたけ、ごぼう、長ねぎ、きんかん、糸こんにゃく、鶏肉を入れる。

- 沸騰したら、せりを入れる。きりたんぼにじっくりとスープが染みたら出来上がり。



栄養価			
エネルギー	570kcal	ビタミンA	149μg
たんぱく質	27.0g	ビタミンB1	0.3mg
脂質	15.9g	コレステロール	247mg
炭水化物	76.8g	食物繊維総量	6.3g
鉄	4.0mg	食塩	3.5g

新潟県 のっぺ汁

冷めてもアツアツでも
一年中食べられる具沢山汁



新潟県には、昔から海の幸、山の幸を生かした郷土料理が数多くあります。

なかでも「のっぺ汁」は、新潟を代表する郷土料理のひとつです。「けんちん汁」や「薩摩汁」など日本各地に似たような郷土料理がありますが、新潟では「のっぺ」、あるいは「のっぺ汁」とい



旧山古志村

う名で呼ばれています。漢字では「能平」、または「能餅」と当てられています。「けんちん汁」や「薩摩汁」などの新潟版ともいえます。

昔、寺院に参詣した人たちが宿泊する宿坊で出された料理といわれ、中国から伝わってきた精進料理・普茶料理の「雲片」(野菜の葛かけ)を、具沢山のすまし汁に工夫したものといわれています。

「のっぺ汁」のつくり方は、鶏肉や豆腐、魚、里いも、ニンジン、こんにゃく、しいたけ、油揚げなどを刻んで煮込み、しょう油、塩などでうす味に仕上げ、片栗粉、小麦粉、葛粉などでとろみをつけます。地域によっては、季節にあわせて、「ととまめ」と呼ばれるイクラや塩鮭など新潟の代表的な海の幸が加



伝統行事「牛の角突き」(旧山古志村)

わるところもあります。「のっぺ汁」は、鶏ガラスープが生かされ、冷めても味が染みているのでおいしさが変わりません。夏には冷まし、

冬にはアツアツの「のっぺ汁」を食べる家庭も多く、一年中新潟の食卓にぎわせる郷土料理です。

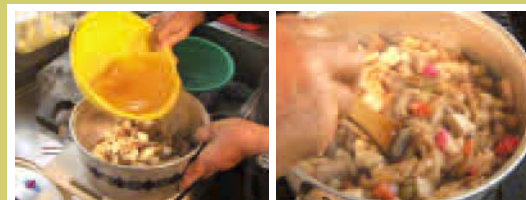
のっぺ汁

材料 (4人分)

鶏もも肉	150g
里いも	4個
ニンジン	1本
ごぼう	1/2本
かまぼこ	1/2本
豆腐	1丁
ぎんなん	24個
れんこん	1/2個
油揚げ	1/2枚
しいたけ	2個
薄口しょう油	大さじ2
こんにゃく	1/3枚
水溶き片栗粉	片栗粉大さじ1、水大さじ1
かつおだし汁	4カップ
塩	適量

作り方

- (1) 里いもは皮をむき一口大の乱切りにして塩をふってもみ、ぬめりをとって水洗いしておく。こんにゃくは塩もみしておく。
- (2) ニンジン、かまぼこ、れんこんはいちょう切り、ごぼうはささがき、しいたけ、豆腐はさいの目切り、こんにゃく、油揚げは縦半分にし、1センチ幅に切る。鶏もも肉は一口大に切る。
- (3) こんにゃく、里いも、れんこん、油揚げを鍋に入れ、具材がかくれるくらい鍋にかつおだし汁を入れ、火にかけ、野菜が煮えるまでよく煮る。アクを丁寧に取り。
- (4) 鶏肉、ぎんなん、ニンジン、ごぼう、しいたけ、かまぼこを入れ、強火で煮込む。最後に豆腐を入れ、薄口しょう油で味を調える。
- (5) 水溶き片栗粉でとろみをつけてひと煮立ちすれば出来上がり。



栄養価	
エネルギー	275kcal
たんぱく質	18.0g
脂質	10.4g
炭水化物	27.7g
鉄	1.9mg
ビタミンA	303μg
ビタミンB1	0.23mg
コレステロール	40mg
食物繊維総量	4.9g
食塩	2.2g

石川県 治部煮

加賀百万石・前田家伝統の味



石川県金沢市にある近江町市場は、庶民の台所として約280年間の伝統があります。

近江町市場では日本海の魚介類から肉類、果物、季節の花々、旬の野菜、そして加賀野菜といわれる加賀れんこん、加賀つるまめ、源助だいこん、加賀太きゅうり、ヘタ紫なす等が、威勢の良い掛け声と共に売り買われています。



近江町市場
(金沢市) 金沢城

江戸時代から、能登半島に飛来してくるマガモの肉を使い、加賀藩、前田家の藩士たちのためにつくられていたといわれるのが「治部煮」です。「治部煮」はおめでたい日の料理・惣菜として食された加賀料理のひとつです。

「治部煮」の由来は諸説あります。キリシタン大名の高山右近が加賀藩のお預けの身になった折、密かに訪れた宣教師が伝えたという説。豊臣秀吉(1537～1598)の兵糧奉行であった岡部右衛門が朝鮮から伝えたのでその名を付けたという説。鍋でジブジブと音を立てて煮たてるとい説。鴨肉を使うことからフランス料理の「ジビエ」

(鴨やシカなど、野生動物を使った料理)からとったという説があります。

治部煮は薄切りにした鴨肉(鶏肉)に小麦粉をまぶし、煮た料理です。鴨肉を使うのが本式とされていますが、現在では鶏肉が多く使われています。



すだれ麩



汁 治部碗

肉に小麦粉をまぶしているので縮みにくく、味が絡みやすい。また、だしにとろみがついて保温性も高いのが特徴です。

治部煮に欠かせないのが「すだれ麩」と「治部碗」。「すだれ麩」は、加賀藩主の前田家の料理人が考え出した麩で、

代々加賀藩主の食膳を飾ったといえます。治部煮専用の浅い御椀「治部碗」に盛りますが、なかには金の蒔絵が施された豪華なものもあります。おめでたい日の料理・惣菜として食されて親しまれている、加賀百万石の伝統が息づく郷土料理です。

治部煮

材料 (4人分)

鴨肉(鶏肉).....	200g
すだれ麩.....	1枚
しいたけ(小).....	4枚
かぼちゃ.....	1/4個
ニンジン.....	1本
金時草.....	4本
小麦粉.....	適量
かつおだし汁.....	2カップ
しょう油(薄口、濃口).....	各大さじ1
白しょう油.....	大さじ1
砂糖.....	少々
みりん.....	大さじ2
水溶き小麦粉.....	小麦粉大さじ1、水大さじ2

作り方

(1) 鴨肉(鶏肉)は、かたまりのまま皮部分にスジをいれてフライパンで焼き、ぬるま湯にくぐらせ油を抜き、さらに氷水にくぐらせる。氷水でぎゅっと締めめることで皮と身が剥がれるのを防ぐ。

(2) 鴨肉(鶏肉)は大きめのそぎ切りにし、小麦粉をたっぷりまぶしておく。

(3) かぼちゃはスプーンでボール状に丸くくりぬき、ニンジンともみじ形に型取りする。しいたけは飾り包丁を入れ、すだれ麩は縦に細切りにして結んでおく。

(4) 鍋にかつおだし汁を1カップ(半量)、白しょう油、みりんを大さじ1(半量)入れ、しいたけ、すだれ麩、ニンジン、かぼちゃをかるく煮る。金時草はポイルしておく。

(5) (4)の具材に火が通ったら治部碗に盛りつける。

(6) かつおだしを1カップ(半量)にみりん大さじ1(半量)、薄口、濃口しょう油、お好みで砂糖を一つまみ加えて煮立て、治部だしを作る。(2)の鴨肉(鶏肉)を治部だしに入れ火を通す。

(7) 火が通ったら弱火にし、水溶き小麦粉を鍋の中で円を書くように回しながら入れ、煮立てる。

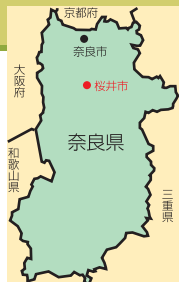
(8) 煮立った鴨肉(鶏肉)を(5)の椀に盛る。

(9) 全ての具材を盛りつけた椀にトロミのついた治部だしをかけて出来上がり。

栄養価			
エネルギー	274kcal	ビタミンA	581μg
たんぱく質	15.2g	ビタミンB1	0.18mg
脂質	7.8g	コレステロール	49mg
炭水化物	32.7g	食物繊維総量	4.4g
鉄	1.5mg	食塩	2.2g

奈良県 飛鳥鍋

万葉の味を今に伝える牛乳スープの鍋



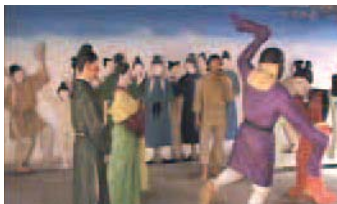
奈良県は、キトラ古墳をはじめ、数多くの古代文化を今に伝える名所旧跡の宝庫として知られています。奈良県桜井市には談山神社に端を発すると言われる牛乳と鶏肉を使った料理があります。それが「飛鳥鍋」です。

その由来には諸説ありますが…。談山神社の記す年表によると、「藤原鎌足公と中大兄皇子、多武峰に登り、藤の花の下にて大化改新の構想を語り合う。以後この地は談山(かたらいやま)と呼ばれ…」とあります。この談山神社の前身は、7世紀に誕生した妙楽寺という寺院だったのです。この妙楽寺の僧

侶と山羊の乳と、鶏とを結びつけて「飛鳥鍋」が誕生したといわれています。

落語の三題噺ではありませんが、その三つを結びつけるものが、「飛鳥鍋」の味の起源とも言えるのです。

それは、1300年ほど昔、藤原鎌足(614～669)の霊を祭った妙楽寺で僧侶たちが修道に励んでいました。言い伝えによると、何人かが禁欲の苦行に耐えかねて密かに抜け出し、飛鳥の里で牛乳を飲んでいたといっています。一方、帰化した唐の人たちが、去勢して育てた若



奈良県立万葉文化館



飛鳥鍋ゆかりの談山神社

鶏の肉を使った唐風鶏肉料理を広め、上流階級で最高の珍味とされていました。これらのことから、妙楽寺の僧侶たちは、いつしか鶏肉を牛乳で煮て食べることを思いついたのです。それが今に伝わる「飛鳥鍋」です。「飛鳥鍋」で鋭気を養い若々しく精気みなぎらせた僧侶たちは、歴史にその名を轟かせ

ることになったといえます。

現在では「飛鳥鍋」は、鶏ガラスープに牛乳と味噌を使っているため栄養価が高く、白菜、しめじ、豆腐、ニンジンなどが入った具沢山の鍋は、まるやかな味わいで風味豊かです。今では民宿や学校給食などの定番料理となっています。

飛鳥鍋

材料(4人分)

鶏もも肉……………500g
 ニンジン……………1/3本
 白菜……………1/2玉
 ごぼう……………1本
 きく菜……………1束
 白ねぎ……………1本
 しいたけ……………4個
 豆腐……………1丁
 糸こんにゃく……………1袋
 しめじ……………1房
 白みそ……………大さじ1～2
 みりん……………適量
 牛乳……………3カップ
 鶏ガラスープ…1と1/2カップ
 塩……………小さじ1と1/3
 酒……………適量

作り方

- (1) 鶏肉はひと口大に切り分け、酒を加えもみ込む。このひと手間で鶏肉と牛乳の相性が良くなる。
- (2) 糸こんにゃくは数箇所包丁を入れ、しめじは石づきを取り、ほぐす。
- (3) ニンジンは皮をむいて7～8mm厚さの花形に型どり、白菜はざく切り、ねぎは斜め切り、しいたけは半分にしぎ切り、きく菜は適当な大きさに切る。ごぼうはささがきにして水にさらす。豆腐は一口大の角切りに切る。
- (4) 鍋に鶏ガラスープ、牛乳を入れ、みりん、塩、白みそを溶かし、味つけをして火にかける。
- (5) ニンジン、白菜、ごぼう、白ねぎ、きく菜、しいたけ、豆腐、糸こんにゃく、しめじ、鶏もも肉を入れて、約10分煮込んだら出来上がり。



栄養価			
エネルギー	513kcal	ビタミンA	319μg
たんぱく質	36.1g	ビタミンB1	0.41mg
脂質	27.5g	コレステロール	142mg
炭水化物	31.5g	食物繊維総量	10.2g
鉄	3.6mg	食塩	2.7g

福岡県 がめ煮

豊臣秀吉軍が考案！ 朝鮮出兵前の野営食



福岡県・博多の三大祭りといえば、博多どんたく、祇園山笠、せいもん払い。味の名物といえばからし明太子、豚骨ラーメン、川端ぜんざいなどが知られています。

そんな博多のお祭りや正月といったお祝いの膳に欠かせないのが、鶏肉と



祇園山笠



山笠

たっぷりの根菜を煮込んだ「がめ煮」です。

「がめ煮」は福岡県の郷土料理で、日本各地では「筑前煮」として知られています。以前は、「がめ煮」は骨付きの鶏肉を使うことが特徴とされてきましたが、現在は骨なしの鶏肉を使うことも多く、あり合わせの材料を「がめくり込んで」（福岡の方言で「かき集めて」）煮るという意味、あるいは野菜を「ガメガメ」入れるという方言からきているといわれています。

「がめ煮」は、豊臣秀吉（1537～1598）による朝鮮出兵にルーツがあるとされています。1592年（文禄元年）の文禄の役に、博多に野営した際、地元の沼で捕えたスッポン（一説には泥亀）を野菜と煮たのが始まりといわれ、やがて、



豊臣秀吉

一般に普及していくうちに、スッポンから鶏肉に変わりました。コクがあって食感のよい博多の地鶏、華味鶏を使用し、こんにゃく、大根、ニンジン、里いも、れんこん、ごぼう、竹の子などの根菜類を乱切りして、油で炒め

てから煮込みます。炒めてから煮込む調理法は、南蛮料理あるいは中華料理の調理法の影響を受けているとされています。

「がめ煮」は、おめでたい日だけではなく、日常の食卓を飾る家庭の味としても定着し、姑から嫁へ伝えられる「お袋の味」として今も親しまれています。

がめ煮

材料（4人分）

鶏もも肉 …… 300g
里いも …… 4個
しいたけ …… 4個
こんにゃく …… 1/2個
れんこん …… 100g
ニンジン …… 1/2本
大根 …… 1/2本
ゆで竹の子 …… 1/2本
ごぼう …… 1/2本
さやいんげん …… 10枚
だし汁 …… 2と1/2カップ
砂糖 …… 大さじ3
しょう油 …… 大さじ4
サラダ油 …… 適量

作り方

- (1) しいたけは、石づきを取り4つに切る。こんにゃくは塩もみをし、一口大にちぎる。里いも、ニンジン、大根、竹の子、ごぼう、れんこんは乱切りにする。さやいんげんは半分に切る。大根、ごぼう、れんこん、こんにゃく、さやいんげんはさっと下ゆでする。
- (2) 鍋に油をなじませ、食べやすい大きさに切った鶏肉を軽く炒める。
- (3) (2)の鍋に大根、ごぼう、れんこん、こんにゃく、竹の子を加えて炒めていく。
- (4) まんべんなく火が通ったら里いも、ニンジンを鍋に入れ、だし汁を加えて煮立てる。（だし汁は具材が浸る程度、鍋に加える。）
- (5) 砂糖、しょう油を加え味がしみこむまで煮込む。
- (6) 全体が煮えてきたら、しいたけを加える。
- (7) 煮込んだら、さやいんげんを加えて出来上がり。



栄養価			
エネルギー	336kcal	ビタミンA	178μg
たんぱく質	17.4g	ビタミンB1	0.21mg
脂質	15.4g	コレステロール	74mg
炭水化物	33.1g	食物繊維総量	7.4g
鉄	1.7mg	食塩	2.2g

鹿児島県 けいはん 鶏飯

奄美大島の村人が考え出した接待料理



東京から飛行機でおおよそ2時間半、九州と沖縄の間に位置するのが鹿児島県奄美大島です。美しいサンゴ礁に囲まれた海やソテツ、芭蕉などの緑豊かな自然が魅力です。

そんな奄美大島に江戸時代から伝わる郷土料理が「鶏飯」です。温かいご飯に鶏肉、パパイアの漬物、しいたけの煮付け、錦糸卵、のりなどの具を盛り付け、その上からつくりたての鶏ガラスープをかけて食べるという奄美大島の究極のおもてなし料理です。

1609年(慶長14年)に、薩摩藩が琉球王国を侵攻したのち、奄美大島は薩



奄美大島袖



島唄

摩藩の支配下に置かれました。村人たちは、薩摩藩の役人から持っている土地をすべてサトウキビ畑にして年貢を納めることを要求されました。村人たちは自分たちの野菜をつくる畑を隠し持っていましたが、役人からお目こぼししてもらえない方法はないかと考え、役人たちを最高級のおもてなし料理で接待しました。それが「鶏飯」といわれています。「鶏飯」が別名「殿様料理」といわれる所以もここにあります。それ以降、おいしさが評判になり島全土



資料提供：奄美市立奄美博物館

に広まっていったとされています。ちなみに江戸時代の「鶏飯」は、炊き込みご飯だったといわれています。

地鶏をたっぷりと煮込んでつくられ

る濃厚なスープは栄養たっぷり、鶏肉の旨みがぎっしりとつまったコクのある味です。

鶏飯

材料(4人分)

鶏むね肉……………200g
 ご飯……………4人分
 鶏ガラ……………1羽分
 干しいたけ……………4個
 タマゴ……………3個
 塩……………少々
 パパイアの漬物(または奈良漬) ……60g
 わけぎ・みかんの皮・きざみのり…適量
 酒……………小さじ2
 みりん……………小さじ4
 薄口しょう油……………大さじ1
 水溶き片栗粉…片栗粉大さじ1+水大さじ1

作り方

- (1) 干しいたけを戻す。
- (2) この間錦糸卵をつくる。ボウルに卵を溶きほぐす。溶いたタマゴに水溶き片栗粉を少量加えると、破れにくく、薄くきれいに仕上がる。フライパンにサラダ油を薄くぬって熱し、溶き卵を流し入れ、薄焼き卵を作る。表面が乾いたら裏返して、サッと焼いて取り出す。焼きあがった薄焼きタマゴを重ねて4等分にして、細切りにすれば錦糸卵の出来上がり。
- (3) 鶏ガラと鶏むね肉を、たっぷりの水でアクをとりながら中火で20分煮る。この中に(1)を戻し汁ごと入れ、さらに中火で5~6分煮込む。
- (4) (3)をみりん、酒、薄口しょう油で味付けをして、さらに塩で味を調える。鍋から鶏肉、しいたけを取り出す。
- (5) しいたけを千切りにして、鶏むね肉は細かく手で裂く。
- (6) わけぎは小口切り、みかんの皮、パパイアの漬物はみじん切りにする。
- (7) ご飯を器に盛り、その上に(5)(6)を盛りつけ、きざみのりを振りかけ、(3)のスープをかければ出来上がり。



栄養価			
エネルギー	566kcal	ビタミンA	111μg
たんぱく質	24.4g	ビタミンB1	0.18mg
脂質	11.5g	コレステロール	197mg
炭水化物	85.9g	食物繊維総量	2.3g
鉄	2.8mg	食塩	3.9g

