

【最新 鶏料理】目次

鶏料理のテクニック 1 [しっとり]

中心温度が 65°Cを超えないように加熱する
余熱を利用する

鶏料理のテクニック 2 [パリッとした皮の食感]

脱水と乾燥、そして油をかけて丸鶏を仕上げる

鶏料理のテクニック 3 [焼き色をつける]

平らになるように肉を押しながら焼く

鶏料理のテクニック 4 [均等に火を入れる]

加熱する厚さをそろえるために切り開く
一定の形に鶏をまとめる

鶏の骨格図

◎鶏の調理科学

鶏肉の各部位の成分組成と栄養価

おいしいだしをとるコツ

表面と内部、それぞれの火の通し方

真空パックによる加熱と保存

たんぱく質変性の温度

加熱による胸肉・モモ肉・皮の変性

うま味成分を増やす加熱方法

鶏肉、牛肉、豚肉の栄養の特徴

アンセリン、カルノシンの健康効果

第1章 鶏のさばき方と基本調理

丸鶏のさばき方

部位ごとに切り分ける

丸鶏のつば抜き

丸鶏を1枚に開く

丸鶏のブリデ（ローストチキン用）

内臓とガラの掃除

モジミの下処理

第2章 フランス料理のだしと定番料理

鶏の白色フォン

鶏のジュ

鶏のコンソメ

ローストチキン

鶏もも肉のコンフィ

チキンソテ

鶏肉のゆで煮

鶏胸肉のブレゼ

鶏胸肉の冷製

鶏のテリーヌ

鶏の赤ワイン煮

フリカッセ

第3章 イタリア料理のだしと定番料理

ブロード

鶏の悪魔風

カッチャトーラ 鶏の漁師風

鶏のカツレツ

鶏のポッリート

レバーパテ

第4章 日本料理のだしと定番料理

鶏だし

焼鳥

松風

唐揚げ

鶏天

鶏鍋

第5章 中国料理のだしと定番料理

毛湯

鶏油

丸鶏のパリパリ一羽揚げ

白切鶏

鶏ももとカシューナッツ 四川唐辛子 花椒炒め

骨付きももの三杯煮 台湾のかおり

鶏足と唐辛子の漬物

第6章 部位別アレンジメニュー

胸

鶏胸肉のサラダ仕立て ジェノヴェーゼソース (伊)

鶏胸肉とフォアグラのコボアのサラダ仕立て (仏)

自家製ハムと根菜のサラダ (日)

細切り胸肉の極上スープ レモンの泡と胡椒パウダー (中)

羽毛仕立ての鶏胸肉のすり身ともやしの炒め (中)

鶏胸肉 三河みりんのマリネ (伊)

治部煮 (日)

ちきん南蛮 (日)

ヴォル オー ヴァンのフィナンシェール (仏)

鶏胸肉のヴィネガー風味 (仏)

胸肉、香味野菜、ミントをのせたウコン風味のご飯 (中)

ササミ

ささみ湯引き 木姜油のジュレ パフェ仕立て (中)

ジュレをまとったササミのミキユイと白桃のクーリ (仏)

鶏ささみのラビオリ イン ブロード (伊)

椀物 鶏ささみの玉子豆腐 (日)

ささみの石焼き 酒盗ソース (日)

モモ

鶏腿、苦瓜、自家製パイナップル味噌のスープ 客家族風 (中)

鶏もも肉のトロンケッティ (伊)

鶏まんじゅう (日)

豊年蒸し (日)

やわらか鶏ももと栗の春巻き (中)

鶏もも肉のスピエディーノ (伊)

鶏もも肉の黄金ソース (伊)

鶏もも肉のイチジク詰めロースト スパイス風味 (仏)

鶏もも肉とエスカルゴのクロケットのコンポジション (仏)

鶏もも肉のローストとレバーソース (伊)
鶏もも肉のレタス詰め (伊)
骨付き鶏腿の烏龍茶スモーク 焚き火のイメージで (中)
骨付き鶏腿のカリカリスライス添え (中)
八幡巻き (日)
親子丼 (日)
鶏山椒の炊き込みご飯 (日)

手羽

手羽先のオリエンタル (仏)
ライムとミント香る 手羽元の唐揚げ (中)
手羽と大根の炊き合せ (日)
手羽のラビオローネ (伊)
鶏手羽のリゾット (伊)
手羽先と舞茸の炊き込みご飯 黒ゴマ油風味 (中)

挽肉

野菜の肉詰め 肉巻き (日)
空洞 鶏団子 (中)
レモンガラスの香る、鶏肉のシシケバブ (仏)
冬瓜そぼろあんかけ (日)
鶏挽肉とニラの冷たいサンラーメン (中)
鶏挽肉の自家製スパゲッティーニ (伊)

皮・首肉

鶏皮の煮凝り (日)
せせり怪味砂糖からめ (中)
トマトに見立てた鶏皮の香料煮 (中)
チッコリのフォカッチャ (伊)
鶏首肉とパンのスープグラタン (伊)

内臓

レバームースと信州産若鬼グルミのコンポート (仏)
レバーとトマトの綿飴仕立て (中)
レバーチーズ (日)
鶏レバーのヴェネツィア風 (伊)

串刺し内臓の麻辣鉢（中）

砂肝のコンフィとムカゴのフリカッセ（仏）

丸鶏・コンソメ

丸鶏の詰め物（伊）

オマール海老のジャルディニエールとコンソメゼリー（仏）

国産地鶏銘柄鶏仕入れガイド

鶏肉の種類と肉質の特徴

国産地鶏銘柄鶏一覧

著者紹介