

美味豪快！男の料理#2 鶏丸ごと料理レシピ

☆サムゲタン☆

■材料

名古屋コーチン・・・1羽(1.3kg)	クコの実、松の実・・・各適量
もち米・・・大さじ6	水・・・5~6L
にんにく・・・4片	塩、こしょう(黒)・・・各少々
高麗人参・・・小4本	ねぎ・・・適量
なつめ・・・5~6個	

■作り方

- ①鶏の下処理をする。(内蔵など残らないようにきれいに洗い、よく水気を切る。)
 - ②お腹の中に入れるものの下処理をする。(もち米は洗って水につけ、水分を吸って白っぽくなるまで置いておく。にんにくは皮をむき、なつめはきれいに洗っておく。高麗人参は食べやすい大きさにそぐ。)
 - ③鶏のお腹に材料を詰める。(7分目くらい。)
 - ④3~4時間灰汁を取りながら身がほぐれるくらいまでじっくり煮込む。
 - ⑤塩、こしょうで味をととのえ、盛り付け、完成。
- ※⑤で塩をフライパンで焼いてから加えると、風味が増します。



☆名古屋コーチンぶつ切りの塩焼き☆

■材料

名古屋コーチン・・・1羽	塩・・・適量
--------------	--------

■作り方

- ①鶏をさばいて好みに合わせてぶつ切りに。
 - ②七輪で網焼きし、塩で味付け、完成。
- ※②でしょうゆを塗ると、香ばしく仕上がります。