

渡辺麻紀さんも太鼓判!
“ひな鶏だから!”の3つの魅力



魅力1

食べ切りサイズで
日常的に使える

アメリカ産ゲームヘンは生後 1 カ月のひな鶏。500g 程度で手の平サイズだから、女性でも一人で半身食べられてしまう大きさです。魚焼きグリルや手持ちの鍋、フライパンで調理できます。その割に食べるところがたくさんあるのもうれしいですね。

魅力2

骨が柔らかく
調理が簡単

ひな鶏なので、骨もまだ細くて柔らかい。通常の丸鶏は、関節の位置や骨の構造を理解していないとさばくのが難しいけれど、これなら包丁やハサミで簡単にさばけます。身離れがよく食べやすいのもよいですね。

お問い合わせ
アメリカ家禽卵輸出協会 info@usapeec-jp.com



魅力3

身がしっとり
きめ細やか

身質もとてもいいですね。ムネはベルベットのようにしっとり艶やかで、モモはプリッ、ツルッとしている。加熱しても鶏特有の臭みが出ないのも魅力です。どう調理しても失敗がないから、料理していて楽しいですよ。



渡辺麻紀

料理家。料理研究家・上野万梨子氏のアシスタント、ル・コルドン・ブルー代官山校講師を経て独立。企業へのメニュー提案、料理教室、フランス大使館公使邸などへの出張料理を行う。

いつでも丸鶏派!

ゲームヘンが 食卓を盛り上げる

丸鶏は大きくて使いづらい、そう思いませんか?
アメリカ産ひな鶏・ゲームヘンなら、
食べ切りサイズで、しかも調理が簡単。
日常の食卓を盛り上げてくれること必至です。

photographs by Tsunenori Yamashita



for Weekday

>>>

ゲームヘンのタンドリーチキン風

ボウルを窯代わりにして、簡単タンドリーチキン風。
カレーの香りが食欲を刺激する。
皮をパリッとさせたいければ仕上げにオーブンで表面を焼き上げて。

材料(2~3人分)

ゲームヘン ————— 2羽
[マリネ液]
ヨーグルト ————— 300cc
塩 ————— 大さじ1
コショウ ————— 適量
おろしニンニク ———— 小さじ1
おろしショウガ ———— 小さじ1.5
カレー粉 ————— 大さじ1
パブリカ ————— 小さじ1.5

作り方

1. 解凍したゲームヘンのお腹の中を流水で洗い、よく水気を拭き取る。
2. ジッパー付きの厚手の袋にマリネ液とゲームヘンを入れて口を閉じ、袋の外から手でむむようにして味をなじませる。冷蔵庫で6時間ほど置く。
3. フライパンに足付きの落とし蓋(または網)を置き、室温に戻したゲームヘンを互い違いに置く。1cmほどフライパンに水を張り、ボウルを被せる。(帯状にしたアルミホイルをボウルの内側に渡しておく)と取っ手がわりになる)
4. 中火で 25~30 分ほど蒸し焼きにする。張った水は常に 1cm ほどの量があるように、途中で足すこと。
5. 包丁かキッチンばさみで切り分けて食べる。



“ボウルで蒸し焼き”の新技が使える
ゲームヘンは身が小さく柔らかいため、味が馴染みやすく、丸のままマリネできる。丸鶏なのでボウルを使った蒸し焼きも簡単。

ボウルで
簡単!



ゲームヘンの丸ごと香菜蒸し

<<<

for Weekday

香菜とゲームヘンを一緒に鍋に入れて蒸すだけ。
 香菜の香りをゲームヘンがしっとりまとって、アジアの装い。
 香菜をセロリやハーブに変えてもグッド。

材料(2~3人分)

ゲームヘン ————— 2羽
 塩、コショウ ————— 適量
 酒 ————— 大さじ2
 香菜 ————— 1袋
 (セロリやハーブでも可)
 レモンスライス ————— 4枚ほど
 ゴマ油 ————— 大さじ1

作り方

1. 解凍したゲームヘンのお腹の中を流水で洗い、よく水気を拭き取る。
2. お腹の中と外側に塩、コショウをし、酒をまぶす。
3. 厚手の鍋に香菜の茎をちぎって敷き、ゲームヘンを互い違いに置く。レモンスライスをのせ、ゴマ油を回しかけ、香菜の葉をちぎって散らし、軽く塩をする。蓋をして弱めの中火にかけ、20~30分ほど蒸す。途中焦げるようなら弱火にすること。



取り分けで食卓を楽しく

包丁やハサミで簡単に切れるから取り分けもラクラク。鍋ごと食卓に運んで目の前で切り分ければ、食卓が一気に盛り上がる。



ビールにも
ワインにも

for Weekend

>>>

ゲームヘンのシュプリームソース

おいしいフォン(だし)が取れるのは、丸鶏だからこそ。
 まさにゲームヘンの魅力を味わい尽くす逸品。
 ソースも美しく、休日の食卓を華やかにしてくれる。

材料(2人分)

ゲームヘン ————— 1羽
 香味野菜(ニンジン1/4本、タマネギ1/6個、セロリ1/4本)
 ローリエ ————— 1枚
 塩 ————— 小さじ1/2
 [シュプリームソース(卵黄ソース)]
 無塩バター ————— 大さじ1
 薄力粉 ————— 大さじ1
 ゲームヘンのフォン(だし) — 200cc
 塩、コショウ ————— 適量
 卵黄 ————— 1個分

作り方

1. 解凍したゲームヘンのお腹の中を流水で洗い、よく水気を拭き取る。香味野菜は5mmほどの薄切りにする。
2. 鍋にゲームヘン、香味野菜、ローリエ、ひたひたの量の水を入れ強火にかける。沸騰したら火を弱め、アクを取り除く。塩を加えてさらに30分程煮る。茹で汁200ccをボウルに渡し取っておく。
3. 別の鍋で無塩バターと薄力粉を焦がさないように中火で炒め、全体に馴染んだら茹で汁を少しずつ注ぎ混ぜる。2分ほど混ぜながら煮て、塩、コショウで味を調える。火を止めて卵黄を素早く混ぜ入れる。
4. ゲームヘンを適当な大きさに切り、皮を取り除き、皿に盛る。ソースをかけ、塩茹でした空豆(枝豆なども可、分量外)を散らし、バターライス(分量外)を添える。



余ったフォンは応用も自在

塩と上質なオイルをたらすだけで絶品スープに。冷やしてジュレにしたものを野菜にかけ、仕上げにポン酢をたらせば、素敵な冷菜になる。



丸鶏
だからこそ
おいしさ