



◆「きじ肉の特徴」

- ・鶏肉に比べ、低カロリー・低脂質・高たんぱくなお肉です。
- ・旨味は鶏肉より濃い味で、脂に上品な甘みがあります。
- ・肉質は鶏肉より歯ごたえはありますが、切れが良く食べやすいです。
- ・熱を加えすぎると固くなることがありますのでご注意ください。

◆「調理法」

- ・基本的には鶏肉と同様の調理方法でお使いいただけます。

◆「きじ肉の切り方」

- ・きじ肉は半解凍でよりきれいに切れます。

◆「きじだし(スープ)の取り方」

- ・きじだし(スープ)は色々なお料理に活用できます。
- ・きじ1羽分のガラ骨を適当な大きさに砕き、オーブンで軽く焦げ目がつく程度に焼きます。
- ・上記を約2リットルの水に入れ、とろ火で約2時間、水を足しながら煮立てて下さい。
- ・最後に布等でガラ骨を濾すと、乳白色でコクがある、美味しいきじだし(スープ)のできあがり。
- ・きじだし(スープ)は、冷ましてビニール袋等に小分けすれば、冷凍保存が可能です。
- ・きじだし(スープ)をご活用されることが、きじ料理をいっそう美味しくする秘訣です。

◆「きじ水炊き」

材料～きじ肉(ぶつ切りまたは薄切り)、白菜、生椎茸、えのき、玉葱、豆腐、お好みの季節野菜、  
出汁～きじだし(スープ)または市販の出汁。

つけだれ～ポン酢、もみじおろし、食塩など。

- ・出汁に隠し味程度に醤油を加えます。
- ・きじ肉と野菜を少しづつ入れて煮上がった順に、用意した「たれ」をつけてお召し上がり下さい。
- ・あっさり塩のみで味付けをしても美味しくいただけます。

◆「きじしゃぶ」

材料～きじ肉(薄切り)、白菜、春菊、えのき、白葱、豆腐、お好みの季節野菜を用意。

出汁～きじだし(スープ)または市販の出汁。

つけだれ～ポン酢醤油、おろし大根、ごまだれ、七味。

- ・お鍋に出汁を沸かして通常のしゃぶしゃぶと同じ要領でお召し上がり頂けます。
- ・きじ肉とごまだれがよく合って絶妙な旨さです。

◆「きじすき」

材料～きじ肉(薄切り)、白菜、人参、牛蒡、春菊、えのき、椎茸、竹の子、豆腐、コンニャク、玉葱、お好みの季節野菜。

出汁～きじだし(スープ)または市販の出汁。

- ・すき焼き鍋に出汁を入れて醤油、みりん、酒、砂糖でお好みに味付けします。
- ・通常のすき焼きと同じ要領でお召し上がりください。

◆「きじ鍋」

材料～きじ肉(薄切り)、白菜、生椎茸、えのき、玉葱、豆腐、お好みの季節野菜。

出汁～きじだし(スープ)または市販の出汁。

- ・土鍋に出汁を入れ、醤油、酒、みりん、砂糖でお好みの味付けをします。
- ・煮立ったところで、煮上がりの遅い野菜から入れていき、最後にきじ肉を入れていきます。  
(きじ肉は煮すぎると硬くなります。)
- ・メにご飯やうどんを入れると、更にきじ肉の旨みをお楽しみいただけます。

◆「きじどんぶり」

材料～きじ肉、玉葱、葱、椎茸、醤油、みりん、酒、砂糖。

- ・きじ肉は薄切り、玉葱は1cmくらいの輪切り、葱は4cmくらいの斜め切り、椎茸は薄切りにします。他にお好みの季節の野菜を使っても良く合います。
- ・鍋にだし汁を入れ、醤油、みりん、酒、砂糖でお好みの味に仕上げ、きじ肉、玉葱、椎茸等の野菜を先に煮上げてから、最後に葱を入れてさっと煮立ったら丼のご飯に煮汁とともにのせます。

◆「きじ焼き肉」

- ・軽く塩コショウで調味して、炭火で焼くときじ肉の旨みがよくわかります。

◆「きじカツ」

- ・カツにしますと肉が固くならないので美味しく食べられます。

－「ワークつかさ」から－

・当事業所では北海道岩見沢市特産の食用「きじ」を生産しています。  
静かな山間で大切に育てた「きじ」をさらに美味しくお召し上がりいただくため、  
上記レシピをご参考にしていただければ幸いです。