



大和肉鶏を使った 鶏素麺 大和当帰葉風味

材料 (4人分)

鶏のだし汁

- 鶏ガラ…………… 2羽分
(なければ鶏ガラスープの素でも可)
- 干しエビ…………… 20g
- ショウガ…………… 6g
- 長ネギの青い部分 …… 1/2本分
- 大和当帰葉…………… 2g
- 水…………… 2リットル
- 水溶き片栗粉…………… 適量

- 大和肉鶏(胸肉)…………… 1枚
- 白ワイン…………… 大さじ1
- 大和当帰葉…………… 適量
- 大和当帰塩(市販)…………… 適量
- 砂糖…………… 適量
- コショウ…………… 適量
- 長ネギの白い部分…………… 適量
- ニンジン…………… 適量
- 三輪素麺…………… 4束

作り方

- ① 鶏のだし汁の材料を鍋に入れて沸騰させ、丁寧にアクを取りながら煮込む。
- ② だしが出たらこし、大和当帰塩・コショウを入れて味を調え、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ③ 大和肉鶏の皮を取り除き、繊維に沿って切り込みを入れ、砂糖・大和当帰塩・コショウをしっかりとすり込んで味をなじませる。
- ④ ③をバットに入れ、白ワイン・大和当帰葉を加えてラップをかける。蒸し器(弱火)で鶏肉に火を通したら、食べやすい大きさにほぐす。
- ⑤ 千切りにした長ネギの白い部分と、ゆでたニンジンを④と混ぜ合わせる。
- ⑥ ゆでた素麺を器に入れて十分温めた②のだし汁をかけ、⑤のをせて最後に大和当帰葉を飾れば完成!

「大和当帰」とは

セリ科の多年草で、根は古くから漢方処方薬として利用されてきました。鮮やかな緑色の葉は薬としては使われていませんが、セロリのような香りが特長で、近年は「和ハーブ」として、料理のアクセントや香り付けに使用されています。

大和当帰について、詳しくは

www3.pref.nara.jp/sangyo/yamatotouki/
(その他のレシピや、販売店などを紹介しています)

問 県産業政策課
☎0742-27-8814

新発見!
おいしい
奈良 Vol.62

奈良の食材を使ってご家庭でできる
レシピをお届けします。

レシピ
考案者



なら食と農の魅力創造
国際大学校(NAFIC)
フードクリエイティブ学科
NAFIC 2年 岡本 則子さん

大好きな大和当帰の風味を、にゅうめんを楽しみたくて考えたレシピです。麺にしっかりからむように、当帰葉風味の鶏のだし汁にはとろみをつけています。トッピングの鶏肉にも当帰塩で下味をつけた、当帰葉づくしの一品ができました。パクチーやセロリはちょっと苦手という人にも、大和当帰と三輪素麺の新しい出会いを楽しんでいただけたと思います。卒業後にはカフェを開業し、メニューのひとつにしたいと思っています。

NAFICのイベント等は
P20・P23で紹介

「大和当帰葉」が
買えるのは

奈良のうまいものプラザ

所 奈良市三条本町1-1 JR奈良駅構内
☎0742-26-0088

(生葉は季節が限られますので、
店舗にお問い合わせください)