

本計画書を参考に各隊で詳細計画を立案下さい。

” チキン B B Q ” 計画書

1．実施日時

2005年8月8日（月）、9日（火）、10日（水）

集合解散場所：バス発着場（研修棟下の駐車場）

往路：集合時間 9時

出発時間 9時15分

復路：集合場所 各小中学校付近、出発時間 11時

帰着時間：11時30分

午前中に小中学校のプールで水浴する。

帰場後、鶏を受け取り各サイトにて鶏料理を行う。

2．場 所

鶏料理は各隊サイトにて行う。

鶏、炭は一括して中央広場にて配布。配布時間12時30分。

3．目 的

食べ物に感謝する気持ちを養うとともに野外料理の幅広い知識を得ることによって、より高いキャンプ技能への関心を高める。

4．目 標

（1）鶏の解体を体験する。

（2）通常の炊具以外の道具を使った料理法を体験し野外料理の見識を広げる。

（3）作成したチキン料理を食し、食料となった動物に対して感謝の心を持つ。

（4）TGBを修得する。

例）関連TGB：E2 野外料理、F1 食糧、F3 サバイバル

5．担当SHQ

4 S C（三河ブロック）

6．受入人数目安

8日：155人 バス3台（水浴予定学校：東郷東小、舟着小、八名小）

9日：189人 バス4台（水浴予定学校：東郷東小、舟着小、八名小、東郷中）

10日：102人 バス2台（水浴予定学校：東郷東小、舟着小、）

7．料理方法案

（1）簡易オーブンによる鶏1羽丸ごと蒸し焼き

（2）スモークチキン

（3）アルミホイル包み焼き

（4）網焼きBBQ

8．必要物品（ ）は消耗品

運営側からの配布は鶏（1kg程度の小さなもの、3人に1羽計算）と炭（鶏1羽に1kg）

オープン：一斗缶、トレイ、（香味野菜、つまようじ）

スモークチキン：簡易燻製機、アミ、アミの支持棒、（スモークウッド、ペーパーパタール、炭入れのトレイ）

包み焼き：アミ、（バター、香味野菜、アルミホイル）

網焼きBBQ：アミ

9．安全対策：

（１）刃物によるケガ！

→ 刃物取扱の基本事項を再確認する。

→ 事前に刃物の手入れを行っておく。鶏の脂を払うため砥石を使いながら作業するとよい。

（２）やけど！

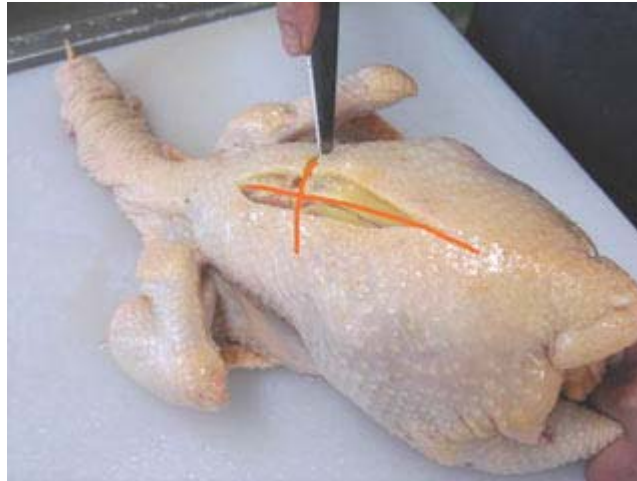
→ 作業用手袋の着用、水濡れ軍手の使用禁止。

→ 火の管理に注意。

生鶏の解体(さばきかた)

鶏(にわとり)をさばきたいなどと言う人は、少ないと思いますが、知ってて便利？損には、ならないであろう解体方法教えます。

ただし、食鳥処理の法律の関係で、内臓付きを捌く機会は、まず無いと思いますので、中抜と体での説明となります。



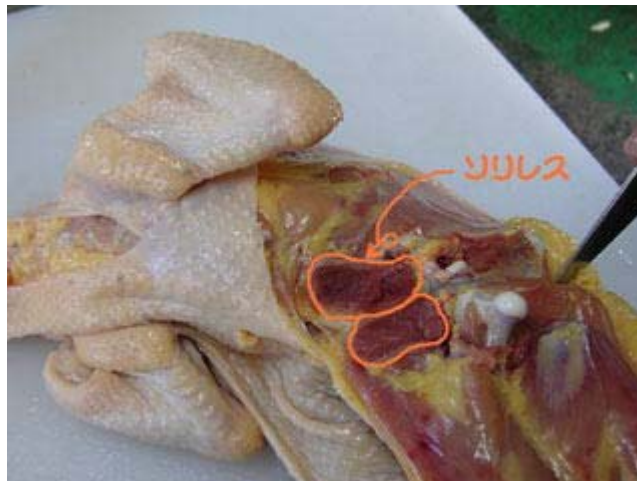
まずは、背中を上に向けてしっかり足を持ち、写真のように背中に十字の切り込みを入れます。



ひっくり返して両ものの付根に切り込みを入れます。



両手で鶏の両足を持ち、カバツと広げ、関節を外します。



ももの付根、関節まわりをはずします。
あのソリレスは、ここにあります。骨のくぼみについた肉なので
慎重にやれば、きれいに外れます。



足を持ってひっぱればはずれます。この時、いちばん最初の
背中に入れた十字が活きます。



もう片方のもも(足)も同様にはずします。



首皮を付けた状態でむね肉はずしていきます。なかなか表現しにくいところなので写真参照・・・というところです。



写真のように胸骨にそって包丁をいれ、引っ張ると首皮付きむね肉をはずすことができます。



首皮付きむね肉をはずした状態。ささみが見えます。



もう片方のむね肉も同様にはずします。



もう片方のむね肉も同様にはずします。



写真のように包丁をいれて、胸骨をはずします。



写真のようにカパッと勢いよく、ささみの付いた胸骨をはずします。
カパッとはずすからでは、ないですが私たちはこの骨を「かっぱ」と呼んでます??



ひと通り、はずし終わりました。
あとは、それぞれの骨を抜いていきます。

ひとまず終了・・・

[上に戻る](#)



ももの骨を抜きます。
骨に沿って包丁を入れます。



関節に切れ目を入れて、骨を抜きます。
上の骨からです。



関節周りの筋を切るにより、比較的簡単に骨は抜けます。



写真のように下骨を包丁でたたくなどして、切ります。



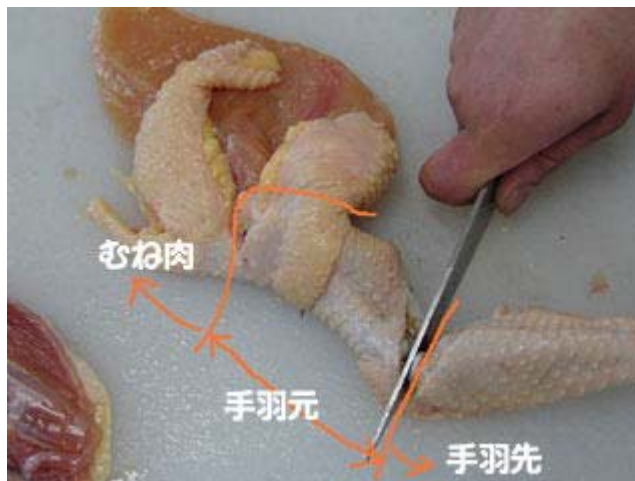
小骨がありますから、すこしやっかいですが、写真のような感じで骨を抜きます。



骨が無くなった、もも肉ともみじ(足)を切り離します。



もも肉の骨を抜いた状態です。
丸印部分に白くあるのが膝軟骨(丸軟骨)です。



てば肉は、手羽先、手羽元、むね肉と繋がっています。
それぞれの骨の抜き方は、説明しにくいので省略させていただきます。



手羽先をとって、手羽元の骨を抜いて、首皮が付いた状態です。



ささみのはずし方です。かっぱ(胸骨)についていますので、写真のように両側に沿って包丁を入れます。



ビリビリッと引き剥がせば結構簡単にとれます。



ささみははずした状態です。
かっぱ部分にヤゲンとまつば(鎖骨?)がついています。

**いかがでしたか？鶏の捌き方・・・
部位の位置確認の意味では、良かったかも・・・参考になったでしょうか？**

[トップページに戻る](#) [あらかるとトップに戻る](#)

どなたにも「旨い！」と言っていただけの地鶏を目指しています。

【店舗名称】 活地鶏専門「かしわの川中」
【店舗所在地】 滋賀県大津市今堅田2-40-10 ダイエー堅田店内
【養鶏・処理場】 滋賀県大津市真野4-9-50
【代表者】 川中高平
【お問合せ】 電話 0120-003129 e-mail <mailto:info@jidori.net?Subject=お問合せ>
【休業日】 水曜日(祝・祭日は、除く)

スタフドチキン



ダッチオープン料理で必ず紹介されているスタフドチキン。
手軽に出来るし、一番うまい食仕方なんじゃないかと思うほどうまい。

材料

- 中抜き丸鶏1羽1.8kg ~ 2kg
 - 人参2本
 - ジャガイモ3 ~ 5個
 - コーン2本
 - 鶏のレバー150g
 - 玉ねぎ2個
 - レーズンカップ半分
 - 食パン1斤
 - パセリ適量
 - 塩(岩塩)
 - コショウ(あらびき)
 - ニンニク2片
 - オリーブオイル
 - レモン1個
 - 楊枝
- *鶏は通常なかなか手に入らない。生のが欲しい場合
肉屋などに事前に頼んでおくといいでしょう。4日ぐらい前がいいでしょう。
だいたい1羽 ¥1600 ~ ¥1800ぐらい。
無い場合、冷凍の若鶏1kg前後 ¥600 ~ ¥800ぐらいを使いましょう。
この場合2羽買うといいでしょう。

レシピ

- 1.まず炭をおこしておきの状態にしておく。
ダッチオープンを軽く暖めておく。
- 2.玉ねぎ、レバー、ニンニク、をみじん切りにしておく
鶏はざっと水洗いをしてザルなどに入れて水を切って
塩コショウをとりの中、外にたっぷりと擦り込んでおく。
ハーブが入ったクレイジーソルトなんかでもいいでしょう。



- 3.DOの蓋をおきの上にさかさまにしてのせ熱する。
オリーブオイルをたっぷり敷き、ニンニク、玉ねぎ、レバーをよく炒める。
塩コショウをして1cmぐらいに切った食パンとレーズンを入れる。



- 4.火からおろし3で出来た物を鶏のお腹に肛門からパンパンになるまで詰め込む
肛門の開いてる部分を楊枝で縫うように閉じる。



- 5.温めておいたDOに鶏を入れる。蓋をしておきの上に置く。
はじめの1時間は下からのみの加熱。じっくりと鶏を蒸す感じで
あまり火を強くしないように。ブリケッツを使う人は10個以下。



- 6.1時間たったところで4つぐらいに切った人参、丸のジャガイモ、
4つぐらいに切ったコーンを鶏の周りにぎっしりと置く。
蓋をして今度はDOの上からも加熱する。蓋の上におきをのせる。
木炭の場合結構多めにのせたほうがいいと思う。
ブリケッツの場合は15から20個ぐらい。

- 7.上下からの加熱で約30分 ~ 40分加熱する。しっとりとした蒸鶏状態に



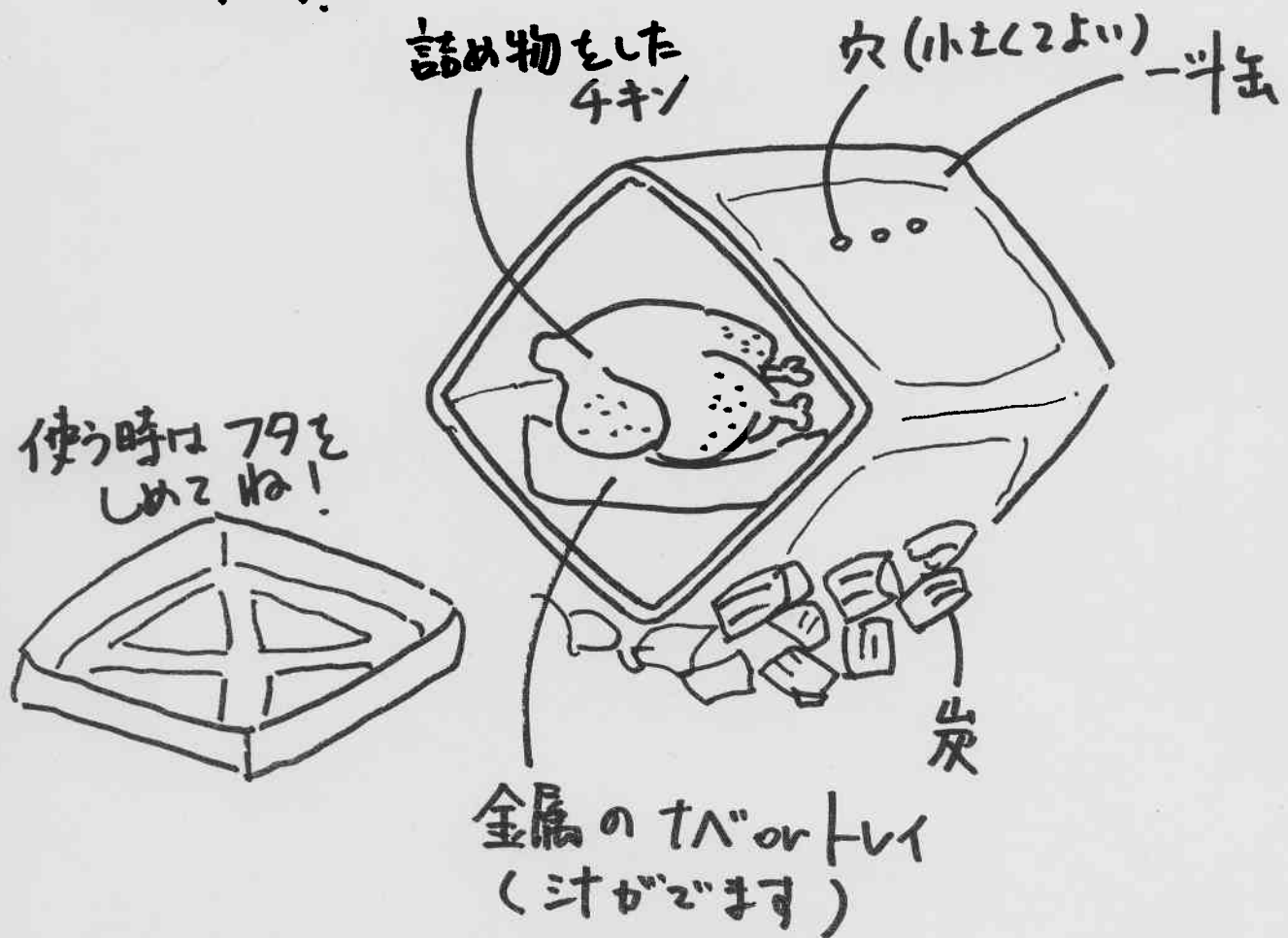
仕上げたければ 蓋をしたまま、表面をかりっと仕上げたければ、
上からの加熱を強くし 蓋をずらして蒸気を飛ばす。



8.蓋を開けるとうまさが凝縮された湯気が勢いよくあがる。
その中にうまそうに出来たチキンが顔を出す。至福の瞬間だ。
出来上がったスタッフドチキンを取り出しはさみやナイフを使って
切り分ける。下に溜まった鶏から出たエキスは上等なスープ。
お湯で割って醤油とさらしネギを入れて飲みましょう。最高です。
みじんにしたパセリとレモンを絞って食べましょう。
醤油を少ししたらもうまいですよ。
* 火加減などはいろいろな参考書に出ているが、あくまでも
経験を元に自分流でやってみましょう。失敗は成功の元です。
* 詰め物などはいろいろと自分流にアレンジしましょう
ローズマリーやタイムなどのハーブをいっぱい使っても
また違ったうまさが楽しめます。



グッチオーブの代わりに一斗缶を使う方法も
あります。

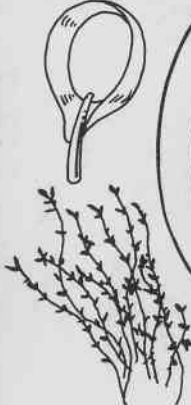


トリめくんせい

肉のうまみを
熱くん法で
ひきだす!

1日
300円

手軽につくれて、オードブルから、夕食のおかずまで幅広く応用できます。



● 素材えらびのポイント

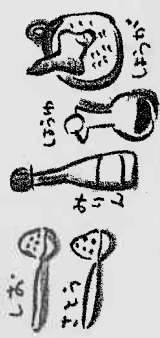
トリのもも肉かむね肉を、固まりで1つか2つ、筋がなく脂分の少ないものをえらぶ。トリはいたみやすいので、表面がベタついていたり、臭いの強いものはさけること。



トリ肉のタレ

肉にまぶすタレを2種紹介。好みの材料を、あらかじめまぜておくとよい。

しょうゆ味



- しょうゆ・大さじ1 ● 砂糖・小さじ2
- みりん・小さじ¼ ● しょうがのすりおろし・小さじ¼ ● 塩・小さじ½ ● 五香粉・少々

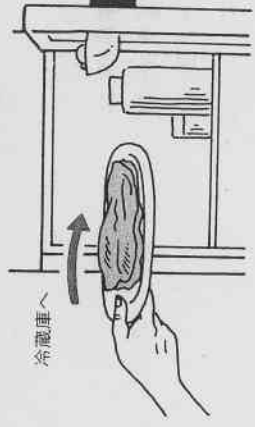
塩味



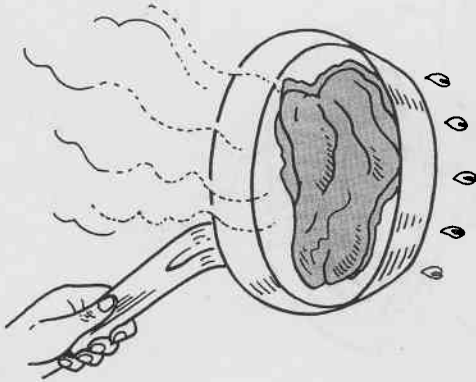
- 塩・小さじ1 ● にんにくのすりおろし・小さじ½ ● しょうゆ・小さじ¼ ● 酒 (フランデー、ウイスキー、日本酒等何でもよい)・小さじ½ ● ブラックペーパー・小さじ¼ ● 中華スパイス・少々
- ※ このタレは多めにゆっくりおき、ビン詰めで保存しておくとう便利!

つくりかた

1 味つけ用のタレを肉全体によくまぶし、そのまま冷蔵庫に入れて5〜6時間つける。

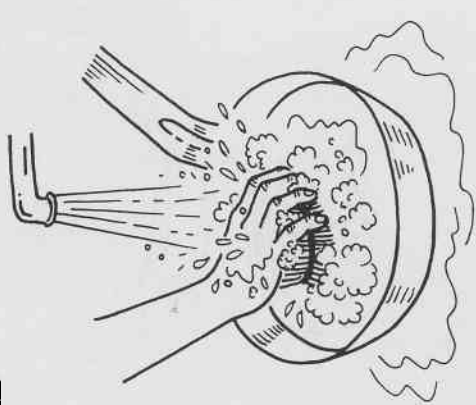


2



フライパンを熱して肉を入れ、弱火で8〜10分ほど焼き、肉の脂分を出す。

3

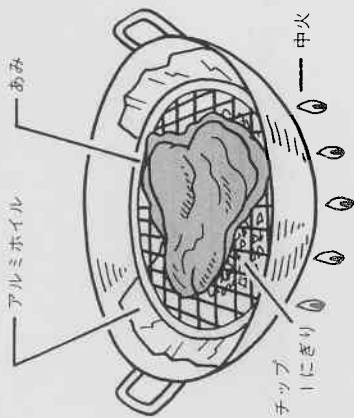


脂分が出たら肉を取り出す。使ったフライパンはよく洗い、脂分を落としておくこと。

- トリ肉 (もも肉か肩肉の固まり) 100〜250 g
- タレ (左ページ下参照)
- 中華鍋かフライパン
(テフロン加工のものは不可)
- チップ (サクラ) 1 にぎり
- アルミホイル
- あみ

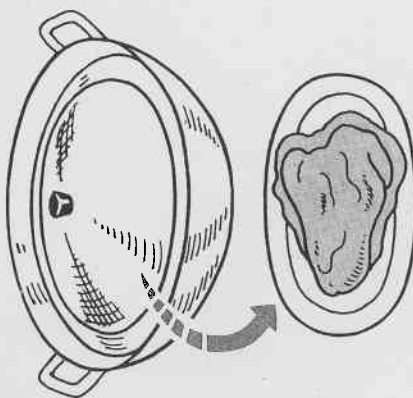
材料と道具

4



中華鍋(またはフライパン)にアルミホイルを敷き、チップ1にざりをのせ、あみを入れる。その上に一度焼いた肉をのせて中火で2〜3分加熱。

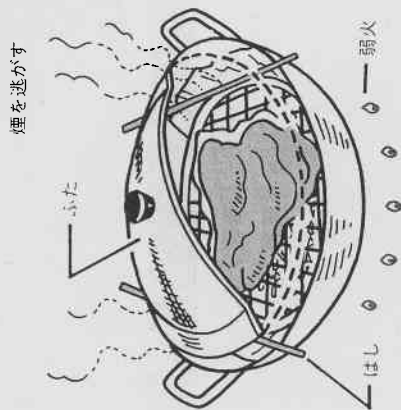
6



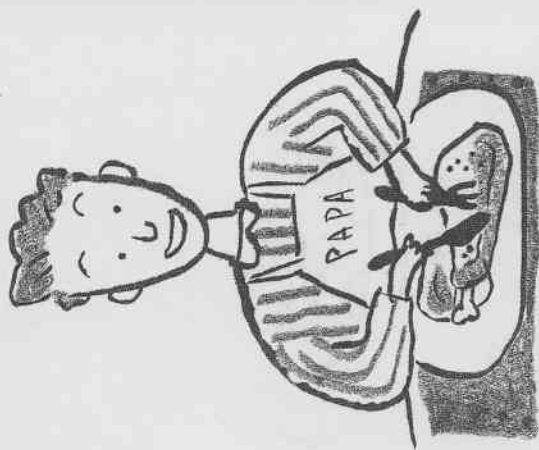
いびし終ったら火を止め、ふたをきっちりおせたまま2〜3時間さます。表面が茶っぽく色づき、照りやつやがきれいについていたら完成。

5

煙が出てきたら弱火にして、ふたをのせ、15分いぶす。ふたは、はし等ですきまをつくり、煙が逃げるようにするとよい。



トリのくんせいは、熱いうちに切ると水分がぬけてしまいます。必ずさめてから切るようにしましょう。



50 ★コツのコツ——①フライパンで一度トリを熱し、脂分を落とす ②煙を強くかけすぎ

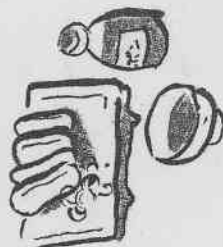
くんせいがたいはいかな?

しょうゆ味でつくった場合に...



5mmほどにスライスして、あったかいおそばやうどんのせると「トリ南ばん」。香ばしさが加わっていつもとちがうおいしさ!

ボン酢をつかってイキな味に...



うすく2〜3mmにスライスしたトリのくんせいを、ボン酢しょうゆにつけて食べると、スモーク・チキンたたき風!

ごま油で中華風に...

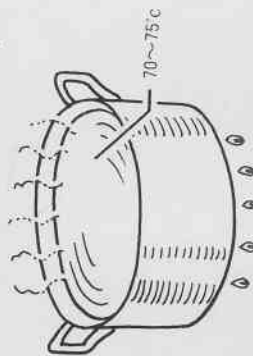


長ねぎを5cmの長さに細切りし、小さく切ったトリといっしょに、ごま油小さじ1、しょうゆ小さじ1、ブラックペッパー少々、中華スパイス少々で炒めて、できあがり!

ちよっと!ひと工夫

くん煙をかけたあとにトリをゆでると、肉がやわらかくなり、ハムのようなまろやかさになります。

①大きめの鍋に水を入れ、70〜75℃(少し湯気が出る程度)に沸かす。



②くん煙をかけた肉を入れ、ふたを開けたまま、弱火で1時間ゆでる。この時、中の温度を均一に保つように、途中で何回か、お湯をかきまぜるとよい。

保存のしかた

さめてからラップに包み、冷蔵庫で2〜3日。

ると、味に酸味がでてしまうので気をつける

ささみ

鶏肉の中で最も脂肪が少なく、淡泊な部分です。

おすすめ料理

刺身・酢の物・吸い物・チキンサラダなど



刺身

むね肉

柔らかくて脂肪の少ない部分。味も淡泊であっさりしています。

おすすめ料理

から揚げ・チキンカツ・蒸し鶏・チキンサラダなど



スタuffedチキン



チキンフルーツサラダ



むね肉



もも肉

目を近づけてよくみると、肉の繊維が平行に走っているのがわかります。この繊維を断つように繊維に直角に切ると、歯ざわりがよく、食べやすくなります。蒸したり茹でたりした場合は、繊維に沿って手でほぐしましょう。

切り方が上手だと、さらにおいしくなります。

もも肉

鶏肉のなかで唯一、脂肪がついている部位で、あまみがあります。

おすすめ料理

照り焼き・ローストチキン・鍋物・カレーなど



水炊き

