

ご家庭で作るきじ料理

雉農家直伝のレンピを紹介

雉ならではの絶品の味がご家庭で美味しく頂けます。

きじ肉パック(贈答用)

【パック内容】(約0.9~1.0kg)

* 1羽が1パックに詰めてありますが、個体により若干の量の差があるためおおよその量となります。

	内容量	レンピ例
①はね身	約270g	たたき、そば・うどんの具、炭火焼き、鍋
②もも身	約220g	たたき、そば・うどんの具、炭火焼き、ごぼう寿司、鍋
③ガラ	約200g	そば・うどんのだし汁、甘辛煮
④手羽先	約 50g	甘辛煮
⑤手羽元	約 50g	甘辛煮
⑥ささみ	約 60g	南蛮
⑦レバー	約 20g	甘辛煮
⑧砂ずり	約 20g	甘辛煮

*注:きじ肉は焼きすぎたり煮すぎたりすると硬くなります。



きじ肉のたたき



【材 料】 4人分

- きじもも身、はね身 ……400g
- 濃口しょうゆ ……大さじ2
- 砂糖 ……大さじ1
- タレ みりん ……大さじ2
- 酢 ……大さじ1
- しょうが、にんにく ……少々

【作り方】

- ① バーナーできじ肉を両面炙る。
- ② 氷水でしめる。
- ③ ペーパーで水気を拭き取る。
- ④ 約2~3mmに切る。
- ⑤ 好みで小口に切ったネギをちらして可



バーナーできじ肉を両面炙ります



炙ったらすぐに氷水でしめます



約2~3mmに切り、薬味はお好みで

きじ肉の炭火焼き



【作り方】

- ① きじ肉を斜め1口大に切り、タレに漬込んで焼く。または、直接そのまま焼いて生塩でどうぞ。
- *コツは、焼きすぎない!
半生位が美味しいです。

【材 料】 4人分

- きじもも身、はね身 ……400g
- 濃口しょうゆ ……100cc
- 薄口しょうゆ ……150cc
- タレ しょうが …… 10g
- にんにく …… 50g
- 鷹の爪 …… 少々



きじ鍋 (しゃぶしゃぶ)

材	●(だし用)きじガラ	…200g
	水	…2ℓ
料	●きじだし汁	…800cc
	●きじもも身・はね身	…500~600g
4人分	●薄口しょうゆ	…60cc
	●みりん	…60cc
	●砂糖	…大さじ1
	●季節の野菜、豆腐、こんにゃく	…適宜



【作り方】

- ①下準備で作ったきじだし汁に、しょうゆ、みりん、砂糖を入れ、好みの味つけをする。
- ②きじ肉は、3mm位の厚さで繊維に直角に薄く切る。
*しゃぶしゃぶの要領で煮すぎないこと！
ポン酢やお好みのタレでお召上がりください。

きじ肉の炊き込みご飯

【材 料】 4人分

●米	…3合
●きじだし汁	…3カップ
*干し椎茸スライスの戻し汁も入れる	
きじもも身	…70g
ごぼう	…50g
にんじん	…50g
干し椎茸スライス	…10g
みりん	…小さじ2
薄口しょうゆ	…大さじ1
酒	…大さじ1
塩	…小さじ1



きじのだし汁は、コク・風味共に逸品！
鍋にそば・うどんにどうぞ!!



きじだし汁の作り方

- ①沸騰したお湯に1羽分のきじガラと手羽を入れ、白くなったら一旦引き上げ、きれいに洗う。
- ②もう一度、水2ℓにきじガラを入れ、弱火で2時間程煮て、ガラを取り出し、だし汁を漉す。



【下準備】

米	…洗ってザルに入れておく。
きじもも身	…細かく切る。
ごぼう	…さがきに水にさらす。
にんじん	…いちよう切り。
干し椎茸スライス	…水で戻しておく。

【作り方】

- ①Aを炒める。(あれば、きじ肉の脂で炒めると格別!)
- ②だし汁にBを入れて煮立てる。沸騰したら味見をして、味を整える。
- ③②が冷めたら米を入れて炊く。水の分量は普通に米を炊く時と同じ程度。

きじささ身の南蛮

【材料】

●きじささ身
●卵
●小麦粉
●揚げ油
●三杯酢
●タルタルソース



【作り方】

- ①きじささ身を生姜醤油に漬込む。
- ②水と卵で溶いた小麦粉でつける。
- ③180℃の油で揚げる。
- ④三杯酢につける。
- ⑤タルタルソースをかける。

きじそば・きじうどん

材	●そばまたはうどん	…4玉
	●(だし用)きじガラ	…200g
料	水	…2ℓ
	●きじだし汁	…800cc
4人分	●きじもも身・はね身	…100g
	●薄口しょうゆ	…90cc
	●みりん	…80cc
	●砂糖	…大さじ3
	●ねぎ、あげ玉	…適宜
●具用:甘タレ〜濃口しょうゆ:砂糖…1:2		

【作り方】

- ①下準備で作ったきじだし汁に、しょうゆ、みりん、砂糖を入れ、好みの味つけをする。
- ②きじ肉を小さめの一口大に切り、甘タレにつけて、炭火で焼く。炭火がない場合は、バーナーかフライパンで焦げ目を付け、焼きすぎないように気をつける。
- ③②を器に盛ったそばまたはうどんにトッピングする。



きじレバーの甘辛煮

【材料】

●きじレバー
●きじ砂ずり
●牛乳
●しょうゆ
●みりん
●砂糖
●生姜



【作り方】

- ①きじレバーは牛乳に漬け、臭みを取り、適当な大きさに切る。
- ②きじ砂ずりも適当な大きさに切る。
- ③生姜を千切りにする。
- ④①②③を調味料で炒め、汁気がなくなったら火を止める。