

## おおいた冠地どりの棒棒鶏

### 【食材】

冠地どりの胸肉1枚 カラーピーマン3個 キュウリ1本  
茹で用（鶏がらの素（顆粒） 小さじ2・水400cc）

### 【ゴマダレ材料】

白練りごま（白ごまペースト）大さじ6・醤油大さじ3・黒酢大さじ3・オイスターソース大さじ1・上白糖大さじ2・ごま油大さじ2・ラー油大さじ2・水大さじ2~3・豆板醤小さじ1・おろしニンニク小さじ1

### 【トッピング】

煎りごま少々・大葉ソース適量

### 作り方

1. 鍋に水と鶏がらの素、胸肉を入れて火を着ける  
※鳥皮はむく  
※胸肉が厚い場合は、半分程度の薄さにする
2. 沸騰したら、火を止めてふたをする  
そのままの状態で冷ます
3. 冷めたら、食べやすい大きさに繊維に沿って手で裂く  
※火が中まで通っているかを確認する
4. ボールにゴマダレの全材料を入れて、なめらかになるまでよく混ぜ合わせる
5. ピーマンは縦に千切りにする
6. 胸肉とピーマンを盛り込み、ゴマダレと大葉ソース、煎りごまを掛け完成



JAタウンおおいた販売中！



<https://www.ja-town.com/shop/c/c2S19/>

## おおいた冠地どりコールドハムの冷製カッペリーニ 大葉ソース風味

### 【食材】

冠地どりコールドハム胸肉、カッペリーニ（パスタ）

### 【大葉ソース】

ほうれん草3束・バター10g・オリーブオイル大さじ1・パルメザンチーズ  
小さじ1おろしにんにく小さじ半分（1/2）・塩少々・ブラックペッパー  
少々・大葉ソース大さじ3・水大さじ3~4

### 【トッピング】

大葉の千切り・ラディッシュの千切り・コールドハムカリカリ焼

### 作り方

1. 鳥皮をむき、コールドハム両面に塩をふる。ラップをして冷蔵庫で30分休ませる
2. コールドハムの表面全体に水分が出たら、洗い流し水気をよくとる
3. ハムをお好みの大きさにカットし、①メイン用②トッピング用に分ける  
鳥皮はフライパンで熱して、鳥油を出す
4. 鳥皮を取り出し、出た油で②トッピング用をカリカリに焼き、刻む
5. 湯がいたパスタを水で締め、水気を取る  
作った大葉ソース、①メイン用、刻み大葉と一緒に和える
6. 5を皿に盛り付けて、ラディッシュの千切りと大葉の千切り  
②トッピング用を添えて完成

### 大葉ソース作り方

1. ほうれん草をざく切りにし、茎と葉っぱの部分を分けておく
2. フライパンにバターとオリーブオイルを入れて、  
バターが溶けたらほうれん草の茎から先に炒める
3. 全体に火が通ったら、塩とブラックペッパー少々とパルメザンチーズを  
混ぜ合わせる
4. 3に水を加えながら、フードプロセッサーで回して滑らかにする。
5. 4大葉ソースを加えて、全体をよく混ぜ合わせたらソース完成



JAタウンおおいた販売中！



<https://www.ja-town.com/shop/c/c2S19/>

## 関アジのりゅうきゅう

### 【食材】

関あじのりゅうきゅう

### 【トッピング】

白髪ねぎ・小ネギ・白ねぎのじん切り・刻み大葉  
大葉みじん切り・煎りごま・ラディッシュスライス  
3枚・わさび適量

### 作り方

1. りゅうきゅうを盛りつける
2. りゅうきゅうの回りに、白髪ねぎと大葉のみじん切りを散らす
3. 小ネギと白ねぎみじん切りを合わせた薬味と煎りごまを、りゅうきゅうの上から散らす
4. ラディッシュを3枚並べて、わさびを乗せる



JAタウンおおいた販売中！



<https://www.ja-town.com/shop/c/c2S19/>

## おおいた和牛サーロインステーキ 葉わさびソース入り ジャポネソース

### 【食材】

おおいた和牛サーロインステーキ

### 【ソース材料】

玉ねぎ半分（1/2）・おろしにんにく小さじ1・しょうゆ大さじ3・みりん大さじ1砂糖小さじ1・はちみつ大さじ1・酢大さじ1・葉わさびソース小さじ1塩少々・ブラックペッパー少々、水溶き片栗大さじ1（水：片栗粉=1：1）

### サーロインステーキの焼き方

1. サーロインは、常温（室温）程度になるように焼く前に冷蔵庫から出す
2. 両面に軽く塩こしょうをする
3. フライパンにサラダ油少々をひき、火を着ける
4. フライパンが温まったら、サーロインを入れて、片面をきつね色に焼く
5. 片面がきつね色の焼き色が付いたら、肉を返して、軽く火を通す。  
※お肉（特に牛ステーキ）の焼き方は自宅調理器具により異なります

### 葉ワサビソース入り・ジャポネソース作り方

1. 玉ねぎをすりおろし、フライパンで水気を飛ばす。
2. 材料を全部入れて、よく混ぜ合わせ、ひと煮立ちし完成



JAタウンおおいた販売中！



<https://www.ja-town.com/shop/c/c2S19/>