



日本中央競馬会
特別振興資金助成事業

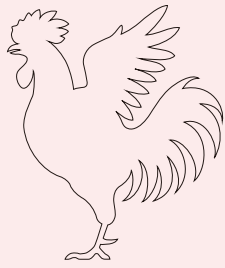
おや 鶏

レシピBOOK



Oyadori Recipe Book

料理研究家
池田恵里
オリジナル
レシピ掲載



Contents

- p01 はじめに
p02 TOPIC 01 - おや鶏を活かして食を広げる
p03 料理研究家 池田恵里先生のご紹介

池田恵里先生 アレンジレシピ

- p05 ARRANGE 01 - おや鶏の甘辛いため バジル風味
p06 ARRANGE 02 - おや鶏のガスパチョ
p07 ARRANGE 03 - プチっと 一口唐揚げ
p08 ARRANGE 04 - キンカンのプルーン煮 バゲット添え

ベーシックレシピ

- p10 BASIC MENU 01 - おや鶏ミートソースパスタ
p11 BASIC MENU 02 - 粗挽きゴロゴロ 鶏だんごのめちゃうまスープ
p12 BASIC MENU 03 - 味噌バターハンバーグ
p13 BASIC MENU 04 - おや鶏むね肉の佃煮
- p14 TOPIC 02 - 卵の価格と生産状況～これからのフードロスを考える～
p15 あとがき
p16 おや鳥肉の問い合わせ

はじめに

「おや鶏レシピBOOK」は卵を産む鶏、つまり採卵用成鶏（おや鶏）のお肉を使ったレシピ本です。

本書が作成された背景には昨今の鶏卵価格の下落が影響しています。低卵価を承け2018年4月に5年ぶりとなる成鶏更新空舎延長事業が発動されました。この事業により鶏卵流通量を調整し卵の価格を回復させることができましたが短期間に多くのおや鶏が処理されたことにより、まだまだ活かせるおや鶏肉が処理企業の冷凍庫で山積みとなってしまうことが問題となりました。

今はまだおや鶏は市場流通量が少なく、一般消費者が手にする機会は多くありません。

そこで、おや鶏の美味しい食べ方、味わい深さを紹介するため料理研究家の池田恵里先生にご協力いただきレシピ開発を行いました。池田先生は数多くの食品企業の商品開発を手掛けられています。今回もおや鶏という食材の持つ魅力を最大限に活かしたメニューをご考案いただきました。

このレシピ本を手にしていただくことにより、食品関連企業の方々におや鶏をより身近で食べやすい食品として取り扱っていただけたらと思います。

一般社団法人 日本養鶏協会
会長 齋藤 利明

おや鶏を活かして食を広げる

おや鶏の特徴と美味しさ

おや鶏とは、採卵期間を終えて鶏舎から出される廃棄用の雌鶏のことです。まだまだ産卵もできて健康ですが、飼育コスト削減などの経済的理由により、処理されます。肉用種のブロイラーや地鶏は採肉が目的なので、肉にするとき廃鶏とは呼びません。

ブロイラー（肉用若鶏）肉はやわらかいのが特徴です。しかし最近では、ブロイラー肉よりもうまみと歯ごたえがある地鶏が脚光をあびています。卵用鶏でも、初産直前の肉はとても美味ですが、1年以上採卵を続けた後のおや鶏の肉は、かたくて正肉利用には適しません。そこで、これらの肉はミンチにされて、肉だんごやハンバーグ、ハムなどの加工肉に混合して利用されます。また、高熱を加えると若鶏肉はくずれてしまうので、レトルト加工の棒棒鶏（バンバンジー）などにもおや鶏の肉が利用されている場合があります。

参考：畜産ZOO鑑ホームページ 廃鶏（はいけい）とその利用

おや鶏を一度手にしてもらいたい

良質なお肉でコストをおさえる

このレシピ集はおや鶏を食べやすくアレンジすることにより商品開発に向け使いよいメニューを掲載しています。スーパーやコンビニの総菜として、レストランメニューまたレトルト商品への転用、さらにはおつまみなどの加工食材を想定し編集しました。安心の国産鶏肉、なおかつ安値で通年供給可能なおや鶏はこれから注目される食材となります。肉用若鳥と同様に調理をおこなうと肉の硬さが感じられてしまいますが、本レシピBOOKで取り上げたようなおや鶏に適した調理、加工をすると、既存のブロイラーに加えた需要喚起にもなり、鶏肉の質は変わらず仕入れコストのダウンも可能となることでしょう。

商品開発、購買そしてバイヤーの皆様におや鶏の良さを知っていただき新たな食材として取り入れられるよう、この「おや鶏レシピBOOK」をご活用ください。

料理研究家 池田恵里先生のご紹介



池田恵里 Eri Ikeda

神戸女学院大学音楽学部ピアノ科卒、同研究科修了。その後、演奏活動、並びに神戸女学院大学講師として10年間指導。料理コンクールに多数、入選・特選し、それを機にフリーで料理界に入る。大手惣菜弁当専門店チェーン、スーパー各社、ファミリーレストラン、商業施設、メーカーなどの商品開発を手掛け、またシンクタンクによるマーケティングを行う。現在、食品業界で各社、顧問契約を交わしている。執筆は、中食・外食専門雑誌の連載など多数。業界を超え、あらゆる角度から、足での情報、現場を知ることにかけている。元辻調理師専門学校講師
現在、YAHOOオーサー、フードサービス学会、商品開発・管理学会所属

おや鶏を調理するにあたって

おや鶏といえばスープに利用されることが多く、岡山、香川、広島、福岡といった地域で食べられる食材です。肉そのものは硬いためにどうしても、もも肉・むね肉は敬遠されがちなのです。しかし身は噛めば噛むほど口の中でじわっと味わい深い旨みが出て、食べた後、口の中に残る粘りのあるコクがあり、これが病みつきになります。

そこで「粘りのあるコク」は一体なんなんだろうと調べてみますと、おや鶏はLグルタミン酸は少ないものの、コラーゲンが豊富という文献（日本食品保蔵科学学会誌）に出会いました。つまりスープだけでなく、肉を細かくカットすることで硬さを解消し、コラーゲンの美味しさをうまく引き出せば新たな旨みを堪能できるのではないかと考えました。そこでスープのみならず、肉も使った料理を提案させていただきました。キンカンについてはグルタミン酸が豊富で醤油で煮込むのが一般的な食べ方です。今回はこれまでとは違った味付けでご紹介できるのではないかと思います、ソースに一工夫し、レシピに仕上げました。

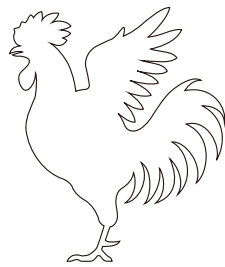
料理レシピの考案について

おや鶏を使い切り、残さない、これを第一にレシピを仕上げております。

もも肉は本来、硬いのですがカット次第で若干柔らかくなります。その上で甘酒に漬け込み柔らかくしたレシピも作成。

次に四季折々の料理をと思い夏はすっきりしていて、夏ばてにならないようにお野菜をたっぷり使い、旨みのある鶏のスープを加え1食でバランスの良い料理に仕上げました。組み合わせとしては和と洋、中華と洋、和と中華、そして最近のトレンド食材を使用することで新たな味になるように心がけました。調理時間も可能な限り、20分以内に収まるようにし「時短」を目指しました。

今回、改めて試作し思ったこと、それは仕込みさえちゃんとならば、おや鶏のもつ本来の旨みにやみつきになります。そしていろいろな料理にも応用が出来、全国に広がるのではないかと実感いたしました。まだまだ一部の地域の方しか、知らないこの美味しさを全国に広げられると思っています。そしてこのレシピを通して、おや鶏の旨みを味わっていただけたら幸いです。



池田恵里先生
アレンジレシピ

ARRANGE RECIPE

レストラン、
飲食店向けアレンジレシピ。
斬新な組合せで新商品展開へ。
さらに、スーパーやコンビニの
総菜販売にも転用可能な
中食も視野に入れたメニューを紹介。



中華×洋を組合せた風味豊かな
食欲をそそるアレンジレシピ

調理時間
約20分

おや鶏の甘辛いため バジル風味

材料／2人分

おや鶏もも肉 — 300g
酒 — 大さじ2
みりん — 大さじ1
しょうゆ — 大さじ1
A 砂糖 — 大さじ2
ケチャップ — 大さじ1
酒 — 大さじ1
ごま油 — 小さじ1
片栗粉 — 小さじ1
水 — 大さじ1
レモン汁 — 小さじ1
レモン — 適量
バジル — 適量

作り方

1. おや鶏もも肉を酒大さじ2に付け込む。
2. Aの調味料を混ぜる。
3. 片栗粉を水で溶かしたものを作っておく。
4. 「2」を煮立たせたらいったん火を止め、水溶き片栗粉を加えとろみをつける。再び火をつけ、水溶き片栗粉が透明になるまで加熱する。火からおろし、冷めたらレモンを加える。
5. 「1」の肉をごま油で2、3分を炒める。
6. 炒めた肉に「4」のたれを絡める。
7. 最後にバジルを四つ割りにカットし、レモンをスライスし、トッピングする。



Point

レモンの風味を残すため、冷ました後にレモン汁を入れてください。

おや鶏のガスパチョ

材料/4人分

おや鶏もも肉 — 150g
 水 — 300g
 白ワイン — 大さじ1
 トマト — 300g
 パン粉 — 大さじ6
 きゅうり — 半分
 にんにく — 小さじ1/2 (おろし)
 A オリーブオイル — 10g
 ★鶏出汁 — 大さじ2
 塩 — 2g

【トッピング】

玉ねぎ — 40g (みじんぎり)
 にんにく — 小さじ4 (おろし)
 B きゅうり — 20g (小さめの角切り)
 赤ピーマン — 20g (小さめの角切り)
 タピオカ — 40g (茹で上がり)
 茹でたおや鶏 — 20g (角切り)

Point

鶏出汁のアクはしっかり取り
 のぞいて下さい。

作り方

1. タピオカは表示に従って茹でておく。
2. おや鶏もも肉はざっくりと切り、水300gに白ワイン大さじ1を加えたお湯で10分茹で「鶏出汁」を作っておく。



3. トマトは湯むきしておく。
4. 湯むきしたトマトにAを加えてミキサーにかける。



5. 「2」で茹でた肉を角切りにする。さらにトッピング用の野菜もそれぞれ切り分けておく。



6. 「4」で出来たソースを4等分にし、Bのトッピングを彩映えするように盛り付ける。

鶏肉で出汁を取ることで

おや鶏のうまみを最大限に引き出しました。

今話題のタピオカで

ボリュームと華やかさもアップ。



大人から子どもまで食べやすいメニュー。

お酒のおつまみにもピッタリ。

調理時間
約20分

プチっと 一口唐揚げ

材料／4人分

おや鶏むね肉 — 300g

酒粕 — 20g

しょうゆ — 小さじ1

にんにく — 小さじ1 (おろし)

A 塩 — 小さじ1/4

水 — 大さじ2

しょうが — 小さじ1 (おろし)

酒 — 小さじ2

片栗粉 — 大さじ2

米粉 — 大さじ2

揚油 — 適量

冷凍枝豆 — 200g

作り方

1. おや鶏むね肉を1センチ角に切る。



2. Aの調味料に鶏むねを10分漬け込む。

3. 片栗粉、米粉大さじ2を混ぜ合わせ、漬けた肉に衣をつけ180度の油で3分半揚げる。

4. 最後に解凍した枝豆を添える。

Point

鶏肉を食べやすくするため小さくカットし、酒粕を用いました。漬け込みは短時間でも柔らかく仕上がります。



焼き鳥などで提供されるキンカンを洋風アレンジし、キンカンのイメージを一新するレシピ。

調理時間
約10分

キンカンのプルーン煮 バゲット添え

材料／パーティー用

おや鶏キンカン — 300g
 玉ねぎ — 1/2個
 にんにく — 小さじ1/2
 油 — 大さじ1
 赤ワイン — 大さじ2
 赤味噌 — 大さじ1
 砂糖 — 大さじ2
 A プルーン — 1個
 しょうゆ — 大さじ1 1/2
 みりん — 大さじ1
 ブラックペッパー — 少々
 マンゴージャム — 適量
 ブルーベリージャム — 適量
 セルフィーユ — 適量
 バゲット — 適量

作り方



1. キンカンの卵管部分は細かくカットしておく。
2. 玉ねぎ、にんにくはみじん切りにする。
3. 大さじ1の油でにんにく、玉ねぎを1分半ほど炒め、キンカンを加える。

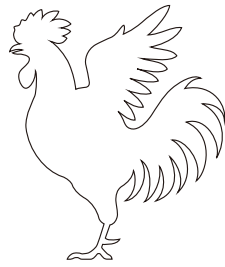
4. 「3」にAをすべて加え3から5分ほど煮込む。



5. バゲットの上に煮込んだキンカンのをせ、ジャムをかける。仕上げにセルフィーユをトッピングする。

Point

プルーンにより甘さの深みが出ます。プルーンピューレでも可能です。



ベーシック レシピ

BASIC RECIPE

ひき肉を使ったレシピを紹介。
レトルト、チルドパック商品向け。
加工をしても煮崩れしない
おや鶏の良さを活かした
ベーシックなメニュー。

おや鶏ミートソースパスタ

調理時間
約30分

材料／4人分

おや鶏挽肉 — 300g
 玉ねぎ — 150g
 人参 — 45g
 にんにく — 1/2片
 オリーブオイル — 大さじ1

A
 ホールトマト缶 — 300g
 水 — 大さじ4
 コンソメ — 1/2個
 ケチャップ — 大さじ2

B
 砂糖 — 小さじ1
 ケチャップ — 大さじ2
 とんかつソース — 大さじ2
 塩・こしょう — 少々

スパゲッティ — 320g
 パセリ — 少々

作り方

1. 玉ねぎ・にんじん・にんにくをみじん切りにする。パスタはタイミン
グを見計らって、塩を加えた熱湯で茹で
ておく。
2. フライパンにオリーブオイル・にん
にくを入れ、香りが出るまで炒める。
次に玉ねぎ・にんじんを入れ、玉ね
ぎが透き通ってきたらおや鶏挽肉を
入れさらに炒める。
3. 挽肉に火が通ったら、Aを入れフラ
イパンに蓋をし中火で約15分加熱
する。
4. 加熱後、Bを入れ煮詰める。
5. 茹でたスパゲッティにミートソース
をのせ、パセリをふりかける。



Point

フライパンで簡単におや鶏
の旨味が溶け込んだミート
ソースが作れます。おや鶏の
程よい固さがアクセントに。



粗挽きゴロゴロ

鶏だんごのめちゃうまスープ

調理時間
約25分

材料／4人分

【鶏だんご】

おや鶏挽肉 — 500g

長ねぎ — 1/2本

A	塩・こしょう — 少々
	しょうが — 大さじ2 (おろし)
	すりごま — 少々
	ごま油 — 小さじ1

片栗粉 — 30g

【スープ】

水 — 900g

B	しょうゆ — 大さじ4 1/2
	塩 — 少々

ほうれん草 — 1/4束

作り方

1. 長ねぎを粗みじん切りにする。ほうれん草は4~5センチ幅に切る。

2. ボウルに切った長ねぎと肉を入れ、Aを入れて混ぜる。



3. 「2」に片栗粉を30g入れてさらによく混ぜる。16等分に分けて丸める。



4. 鍋に湯を沸かしておき、沸いた湯に丸めた鶏だんごを入れる。



5. 鶏だんごが煮えて浮いてきたらBを入れて味を調え、ほうれん草を加えてさっと煮る。

Point

挽肉は粗挽きを使うことにより、肉のうまみが活きます。





味噌バターハンバーグ

調理時間
約30分

材料／4人分

- おや鶏挽肉 — 500g
- 大葉 — 10枚
- みょうが — 2個
- A 長ねぎ — 25～30g
- しょうが — 少々
- 白味噌 — 90g
- B みりん — 大さじ1
- 卵 — 1/2個
- サラダ油 — 大さじ1
- バター — 適量

Point

こげやすいので火加減に気をつけてください。両面に焼き色が付いたら、蓋をして中火～弱火でじっくりと焼き上げます。

作り方

1. Aをみじん切りにする。
2. おや鶏挽肉500gに「1」とBを加える。
*白味噌の量は全体の約15%となります。
4. 4等分に分けなるべく薄く伸ばして、サラダ油をしいたフライパンで焼く。バターをトッピングし、盛り付ける。



3. 「2」を全体がなじむまで、十分に練りこむ。
*白味噌はなじみにくいので、しっかり練りこみます。





調理時間
約60分

おや鶏むね肉の佃煮

材料／4人分

おや鶏むね肉 — 4枚
 しょうが — 1片
 しょうゆ — 大さじ4
 酒 — 大さじ4
 砂糖 — 大さじ4
 みりん — 大さじ2
 はちみつ — 大さじ1

作り方

1. むね肉の皮を取りのぞき、包丁で数か所切り込みを入れる。
2. はちみつを表面に塗り30分置く。
4. しょうがはみじん切りにする。
5. 炊き上がったむね肉をこまかく刻み、しょうがと炊き汁(好みの量)を加え和える。



3. Aとむね肉を炊飯器に入れて炊く。(普通の白米モード)



Point

はちみつにつけることで、おや鶏をやわらかくします。

卵の価格と生産状況

これからのフードロスを考える

日本の卵の自給率は従来から大変高い割合を保っており、近年は94～96%の水準となっています。

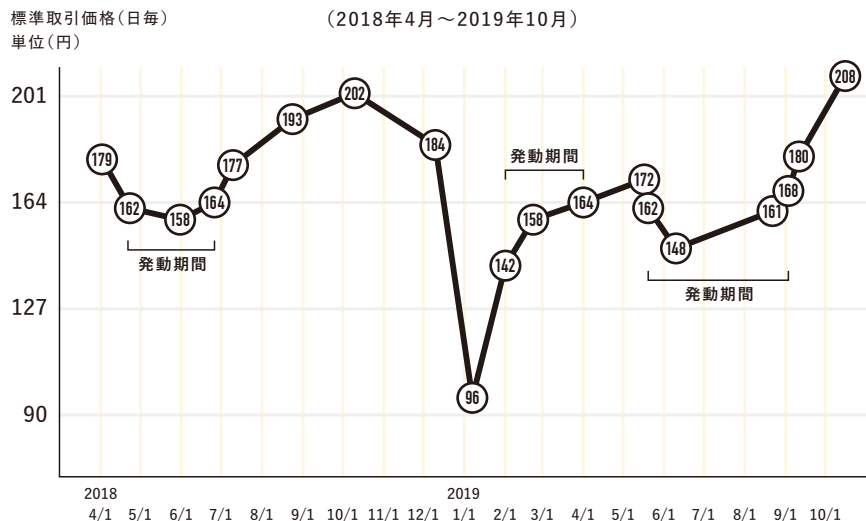
このように、国産鶏卵が安定的に供給できるようになったことは、養鶏生産者の努力と日本のシステム技術の高さが要因と思われます。鶏卵は安価で安定した食材として日本の食には欠かせないものとなっています。しかし、安定的供給が可能になったことにより市場への流通量が増えてしまったことも事実です。

2018年4月に鶏卵の価格が163円/kg(日ごと)を下回り5年ぶりとなる「成鶏更新空舎延長事業」が発動されました。成鶏更新空舎延長事業とは採卵用成鶏を計画より早期に処理し、鶏舎を空ける期間を設けることにより市場への鶏卵流通を調整する事業です。多くの生産者の事業参加協力により、卵価は何度かの上げ下げを繰り返しましたが2019年10月時点では安定的な水準まで回復しています。

1年5か月の間に3回の事業発動があり、約700万羽の採卵用成鶏が処理されました。これは通常時の約1.5倍の処理羽数で、成鶏肉が処理企業の冷凍庫に山積みとなっているというのが現状です。

成鶏肉はチキンエキスや加工食品に使用されます。もちろん、そういった消費需要は今後もありますが、今回のように食用にできる肉が多く残ってしまう状態を解消するには、新たな食べ方を考え普及させることが必須となります。供給過多により廃棄されるのではなく、より食の幅を広げフードロスをなくしていくことは食に関わる生産者、企業、消費者も含めて考えるべき大切な要素となるはずです。

成鶏更新空舎延長事業発動状況



あとがき

この「成鶏処理流通円滑化推進事業」には「鶏輸送器開発部会」と「消費拡大対策部会」があり、後者の「消費拡大対策部会」の事業のひとつとして本レシピ集が作成された。

成鶏肉は、卵用鶏としての役目を終えた鶏の肉のことで、ブロイラーにはない旨味やコク、歯ごたえなどが見直され、食肉として利用されている。しかし、「歯ごたえ」があるということはすなわち一般のブロイラーの肉に比べて硬いということで、通常の調理では正肉としては適さないため、ほとんどが加工用として流通している。その主な用途としては、ハンバーグや肉団子、ソーセージなどに他の加工肉とともに混ぜ込まれたり、レトルト食品にひき肉が使われたり、またラーメンなどのスープの原料としても利用されている。このように、成鶏肉の利用はほぼ加工用原料に限られているので、年間に数千万羽が処理されている成鶏肉の消費拡大には正肉、いわゆるテーブルミートとしての利用を広げていく必要がある。そこで、本事業では、食品企業を通じ最終的には一般家庭でも成鶏肉を美味しく食べることができるようにと、料理研究家の池田恵里氏に協力を仰いで、さまざまなレシピが開発された。これらのレシピは、特殊な調理器具や技術がなくても調理ができるように、というコンセプトのもとに考えられており、どれも食欲がそそられるような工夫がされている。ただ、多くの一般消費者は、鶏肉＝ブロイラー肉と捉えていると思われ、また鶏肉に限らず良い肉の第一条件は「柔らかい」ことと考える人が多いと思われる。したがって、あまりなじみのない成鶏肉にどれほどの関心を持っていただけるかは、スーパーなどで簡単に入手可能にしていくことと、このレシピ集をはじめさまざまな調理法をいかに普及させていくかが非常に大切であろう。今後、この成鶏肉が食肉の一つとして、広く食べられることを期待している。

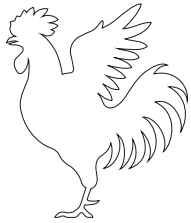
成鶏処理流通円滑化推進事業
成鶏肉消費拡大対策事業
委員長

田中 智夫

(麻布大学名誉教授)

お や 鶏

レシピBOOK



おや鶏肉についての問い合わせ

日本成鶏処理流通協議会
(印南養鶏農業協同組合内)

電話番号：079-495-7771

平成31年成鶏処理流通円滑化推進事業
成鶏肉消費拡大対策事業

「おや鶏レシピBOOK」

2020年2月発行

発行：一般社団法人日本養鶏協会

住所：東京都中央区新川2-6-16 馬事畜産会館5階

電話番号：03-3297-5515

一般社団法人 日本養鶏協会
Japan Poultry Association

