

はぐくみ鶏大試食会

開催期間 2016年10月31日(月)～11月28日(月)

COOP
ココロがよろこぶ
ユーコープ
セレクション

産地との
絆を大切に!!

コープの産地指定

コープの産地指定
はぐくみ鶏
快適な環境で育てた 特別飼育鶏
臭みが少ないお肉です。

生活協同組合ユーコープ

組合員参加推進部 政策企画課

ヘルシー♪鶏むねの照り焼き野菜ロール



《材料》

鶏むね肉	2枚
いんげん	8本
にんじん	1/3本
お好きなきのこ類	適量
塩・こしょう	少々
油	大さじ1

●照り焼きタレ

だしつゆ	大さじ3
酒	大さじ2
★ さとう	大さじ1
水	50ml

♥ 肉を“チン”した時の汁



作り方

- ① にんじん・インゲンは、太さ・長さをそろえて切り、ゆでる。
- ② 鶏むね肉は、厚さをそろえるように観音開きにし、ラップに包んでめん棒などで叩き伸ばす。1.5cmくらいの厚さになればOK！
- ③ 鶏むね肉の両面に軽く、塩・こしょうをする。
- ④ 鶏むね肉に、ゆでた いんげん・にんじん・きのこをのせて巻き込むように巻き、ラップで包む。
- ⑤ ラップで包んだまま、表面がうっすら白くなるまでレンジで“チン”する。
(肉の表面を結着させるため) この際に出た汁は取っておく→♥
- ⑥ フライパンで⑤のラップをはずした物を入れ、全体に焼き色をつける。
- ⑦ ♥ と ★ を入れ、ふたをして5分程蒸し焼きにする。
最後に火を強めて、タレを煮つめて出来上がり。

◆やまなし 郡内エリア会 11月29日(火) ぴゅあ富士(都留市)で開催
年末・年始にぴったりの“鶏むねの照り焼き”野菜ロールを試食
簡単に作れておいしいと好評でした！！

コープで鶏肉といえば「はぐくみ鶏」です！

2016年10月31日(月)から11月28日(月)まで、組合員とともに開発されて今年で20周年の「はぐくみ鶏大試食会」が開催されました。

かながわ・しずおか・やまなしの3県の31会場で、2,367名の組合員のみなさんに試食していただくことができました。

はぐくみ鶏は、肉が甘く、やわらかく、臭みも少なく、あっさりしているので「鶏肉はコープのはぐくみ鶏以外は食べません」という組合員も多いようです。試食会で使用された部位は、モモ肉を上回りムネ肉が多かったです。一般的にジューシーさに欠けると言ってもモモ肉より人気のないムネ肉ですが、はぐくみ鶏はパサパサしていないので、低価格、低カロリー、高たんぱくということで大人気です！

試食会の様子や、組合員から寄せられたお肉の感想や生産者へのメッセージなどほんの一部ですが、ご紹介いたします。



◆しずおか 中部2エリア会

11月17日(木)藤枝市高洲公民館

11月18日(金)焼津市大村公民館

はぐくみ鶏のおいしさを実感してもらうために、あえてシンプルな調理で試食していただきました。

片栗粉をまぶして茹でて、一口目はそのまま、その後は4種類のドレッシングをかけて、自由に食べていただきました。

組合員からの声

- ・こだわって育てていることがよくわかりました、考えさせられました
- ・何も付けなくても肉の旨味があり、おいしかったです
- ・鶏肉が苦手でしたが、臭みがないので食べられました
- ・パサパサせずに、しっとりしていておいしかったです
- ・はぐくみ鶏以外の肉は、絶対に購入しません
- ・臭みがなくて驚きました、プリプリでおいしかったです
- ・宅配のビックリパックを購入。塩コショウで焼き、冷凍保存しています
- ・やわらかく、臭みがなくて、おいしかったです(多数)





◆ **かながわ 川崎 2 エリア会 上麻生店(川崎市麻生区)11月24日(木)開催**

クリスマスには欠かせないチキン料理。mio11月号に掲載されていた「鶏ムネ肉のやわらかピカタ」を作って試食

組合員からの声

- ・本当にムネ肉なの？しっとりしていて、パサつきもなくおいしい！！
- ・やわらかくて、臭みがない
- ・臭みがないので、蒸し鶏などシンプルな料理にもおすすめです
- ・生産者の方々が愛情を込めて大切に育ててくださった鶏だから、本当においしいのですねと、試食したみなさんからうれしい言葉をたくさんいただきました。



◆ **かながわ さざん花 11月21日(月)**

小山台店(横浜市栄区)で開催

鶏料理の得意な方のアイデアで、ムネ肉ではピカタ、モモ肉では照り焼きを作り、試食していただきました。

みなさんともおいしいと、大好評でした。

生産者へのメッセージ

安心でおいしくて安い鶏肉を供給してくださりありがとうございます。
今後もよろしくお願いいたします。





◆**かながわ スマイル** 11月10日(木)寺尾台店(川崎市多摩区)で開催

はぐくみ鶏のおいしさや育て方をお知らせしました。

ムネ肉はピカタにして提供し、モモ肉はローストシーズニングで味付けをして試食してもらい、組合員に大好評でした。

生産者へのメッセージ

いつまでも組合員が安心しておいしく食べられるはぐくみ鶏を育ててください。

◆**かながわ エンジョイ蔦尾**

10月31日(月)蔦尾店(厚木市)で開催

コープ産地指定はぐくみ鶏の安全安心、おいしさを試食で感じ知ってもらうことを第一の目的として、おすすめしました。

試食品はムネ肉を使い簡単でおいしいをテーマにコーヒーチキン!「ムネ肉はパサつくので」「鶏肉は臭みがあるのでちょっと…」という方が多かったが、試食して「これおいしい!!」早速作ってみます…と大好評でした。

私たち蔦尾店では、昔ながらのやり方で、人から人への言い伝えをもとにコープの良さを広めています。コープだから出来る最強の利点だと思います。これからも人と人のつながりを大切に地元の店を応援していこうと話しています。



◆**かながわ かどちゃん** 11月10日(木)

門沢橋店(海老名市)で開催

フライパンに煮豚のタレを入れ、細切りのしょうがと鶏肉と一緒に入れて、煮ました。

組合員の方は、ムネ肉を利用している方が多く、栄養面を気にされているのがよくわかりました。

みなさんに「やわらかくておいしいお肉」を実感していただきました。生産者の努力が味に表れているのですね。

ありがとうございました。





◆しずおか 東部1エリア会 11月16日(水)

道の駅開国下田みなとベイステージ(下田市)で開催

はぐくみ鶏本来のおいしさを知っていただくために、茹でて、一口大に裂いたはぐくみ鶏のムネ肉をレタスと一緒にサラダ風に召し上がっていただきました。味付けは「野菜たっぷり和風ドレッシング」と「ピンクの玉ねぎドレッシング」をお好みでかけていただきました。

組合員からの声

- ・臭みが無く、やわらかくておいしい
- ・ムネ肉なのにしっとりしていて、ドレッシングとの相性も抜群!
- ・いつも冷凍庫に入っています、大好きです!
- ・初めて食べましたが、おいしかったので、次回から注文します

生産者へのメッセージ

大試食会を通じて多くの方のはぐくみ鶏のおいしさを知っていただけて、はぐくみ鶏のファンのおすすめ側にしてみればとても嬉しい気持ちになりました。これからも、安全でおいしいお肉を提供してください



◆かながわ あじさい 11月25日(金) 中原店(平塚市)で開催

はぐくみ鶏のモモ肉をコープの焼肉のたれ中辛で下味を付け焼いて試食。高齢者にも大変喜ばれ、午前中入荷したモモ肉はすべて完売。

「今日来て良かった」という方もいて、はぐくみ鶏のおいしさがなければ、組合員の多くの笑顔はなかっただろうと思いました。



◆しずおか 中部1エリア会 11月24日(木)

八千代店(静岡市清水区)で開催

モモ肉を使ったポトフを試食として提供しました。味付けはコンソメと“美味しく白だし”を使い和風の味に仕上げました。

はぐみ鶏については、・やわらかい・パサつきがない・臭みがない・ジューシー

ポトフの味付けについては、・食べたことのない味・白だしが良かった・おいしかったなど・・・

佐賀養鶏場の見学に行ったエリアコーディネーターから、商品学習プラス見学の感想や生産者のこだわりを伝えることができた大試食会は大成功だったと思います。



◆やまなし くれよん 11月10日(木) 大鳥居ふれあいプラザ(中央市)で開催

モモ肉を一口大に切り、フライパンで炒める。火が通ったらマヨネーズソースにからめて、試食してもらいました。

組合員からの声

- ・プリプリしてやわらかく、マヨネーズのコクとからみあっておいしかった
- ・短時間で調理が出来るのでお弁当にも使いたい ・香ばしく焼いた鶏肉に、マヨネーズソースがよく合う
- ・おいしかったので、ぜひ家でも作ってみたい ・ソースも簡単、焼いた鶏肉と合わせるだけで本当においしかった



◆かながわ 虹の会 11月15日(火) 馬場店(横浜市鶴見区)で開催

クセのないムネ肉を使って、ロールパンにキャベツとマヨネーズと一緒に挟みました。

モモ肉は照り煮にしてご飯の上のせて試食していただきました。



◆かながわ わいわいるんるん
11月14日(月)登戸店
(川崎市多摩区)で開催

ムネ肉でやわらかピカタを作り試食していただきました。ムネ肉なのに、パサつかずしっとりしていておいしいという声がたくさんありました。

モモ肉は素材が美味しいので、ハーブ塩で下味をつけて焼き試食しました。肉の旨味が良くわかったと好評でした。

生産者へのメッセージ

はぐくみ鶏は、肉に臭みがなくとてもおいしいのでいつも利用しています。肉自体が美味しいので塩・こしょうで食べても満足の味です。これからも使い続けていきます。



◆やまなし 国中エリア会 11月23日(水)
甲府市総合市民会館で開催

過去のmioから、「しっとりチキン」「油で揚げない 控えめ和風チキンカツ」を作り試食していただきました。

- ・臭みもなく、しっとりしていた。
- ・ムネ肉のパサパサ感がまったくなかった。
- ・冷めてもおいしかった。
- ・ノンフライのアイデアが参考になりました。他の食材でも試してみたいです。



◆かながわ まめど守る会
11月5日(土)大豆戸店
(横浜市港北区)で開催

皮のパリパリ感を食べていただけるように工夫をして焼きました。味も、味こしょうだけでシンプルに素材の味を活かしたレシピにしました。



◆しずおか 東部3エリア会 11月25日(金) 富士中央店(富士市中央町)で開催

鶏モモ肉とユーコープセレクトの“美味しく白だし”をベースに野菜と一緒に煮込み、ポトフとしていただきました。

組合員からの声

- ・いつも使っています。クセが無くとても使いやすい鶏肉です
- ・とてもやわらかくおいしかったです、子どもにも食べさせたいです
- ・臭みが無くふんわりやわらかくおいしいです ・やわらかくしっとりしている



大谷店 鶏の天ぷら



◆かながわ 二宮店舗くらぶ
11月15日(火)二宮店
(中郡二宮町)で開催

鶏ムネ肉では鶏ハムを作りました。
モモ肉はゆず果汁ぼん酢を使用して照り焼きにしました。
鶏ハムのレシピを用意してみなさんにお配りしたので、とても好評でした。



◆かながわ グループ竹山 11月19日(土)竹山店(横浜市緑区)で開催

モモ肉とムネ肉を、塩・こしょうで下味を付けて焼き、おすすめしました。

モモ肉はもちろん、ムネ肉もやわらかくおいしいと、大好評でした。



◆しずおか 東部 2 エリア会 11 月 28 日(月) 新沢田店(沼津市新沢田)で開催
11 月 25 日(金)桜つつみ店(駿東郡長泉町)で開催

モモ肉はうすく塩・こしょうをしてステーキに。ムネ肉は鶏ハムと棒棒鶏風サラダに。

シンプルな調理で素材の良さを確認していただきました。

「はぐみ鶏」のこだわり！！飼料の配合、出荷までの管理等を説明し、「生産者の声」を読みました。

モモステーキは「やわらかくジューシー」鶏ハムも「やわらかく臭みがない」、どちらも作り方が簡単なので、ぜひ家で作りたいという声をたくさんいただきました。

ムネ肉も、「パサパサ感が無くくしっとりしている」「ムネ肉じゃないみたい」と絶賛されていました。

はぐみ鶏はおいしくて安心・安全、今日買って帰るとい声がたくさん聞こえてきました。



◆かながわ 新店見守り隊 11 月 25 日(金)湘南辻堂駅前店(藤沢市)で開催

鶏のモモ肉をバジルソルトとオリーブオイルで下味を付け、ホットプレートで焼き、店内に良い匂いを漂わせて、組合員を集めました。供給高を上げられたので、とても良かったです。

◆かながわ コープのやさいの会 11 月 18 日(金)
高森店(伊勢原市)で開催

鶏ムネ肉のやわらか南蛮を作り試食として提供しました。

野菜たっぷりでボリュームがあり、大好評でした。

組合員からの声

- ・今までムネ肉は敬遠しがちだったが、料理の仕方によっておいしく食べられることがわかったので、これからは積極的に利用したい
- ・コープでしか買えない鶏肉ですね





◆しずおか 中部3エリア会

11月11日(金) しまだ楽習センター(島田市)

11月14日(月) 牧ノ原市さざんか(牧ノ原市)

鶏ムネ肉は塩・こしょうした後、一口にカットして片栗粉をまぶして湯通ししました。ベビーリーフと一緒に深煎り胡麻ドレッシングをかけて試食していただきました。

鶏モモ肉はハーブソルトで味付けし、魚焼きグリルで焼いて試食していただきました。

組合員からの声

- ・いつもおいしくいただいております子どもは唐揚げでもムネ肉が喜びます
- ・大ファンです、他の鶏肉に比べて甘み、うまみ、弾力があり、値段も特売日だと決して高くはありません
- ・とてもやわらかく、ふかふかでした、鶏肉が苦手な方も大丈夫だと思います
- ・とてもやわらかくて、食べやすいです

生産者へのメッセージ

- ・おいしくいただきました。愛情こめて育てられているのが伝わってきました
- ・これからもおいしいお肉を楽しみにしています ・冷凍庫にはいつもはぐみ鶏を常備しています
- ・ストレスフリーで優しさあふれるはぐみ鶏をいただくと、こちらでも幸せな気分になります

鶏肉のスープ煮

(材料2人分)

鶏むね肉 140g

ニンジン 20g

白菜 100g

ほうれん草 40g

塩・片栗粉 少々

酒 小さじ1

だし(水 200ml・酒 100ml)

鶏ガラスープの素 小さじ2/3)

調味料(みりん小さじ2/3・醤油少々)

水溶き片栗粉 適量

- ① 鶏むね肉はそぎ切りし、下味に塩をもみ込み、酒につけておく。
- ② 人参は千切り、白菜は繊維を絶つ方向に縦切りにする。
- ③ ほうれん草は下ゆでにして5cmの長さに切る。
- ④ ①の表面の水気をふき、片栗粉をまぶす。
- ⑤ 鍋にだしを入れ、煮たら②と④を入れて火を通す。火が通ったら③と調味料を入れ、味を調える。
- ⑥ 水溶き片栗粉を加え、とろみをつける。

鶏むね肉のサラダプレート

(材料2人分)

鶏むね肉 1枚

しめじ 1包み

春菊 1束

調味料 塩・こしょう・小麦粉

ソース(赤ワイン 大匙1・醤油大匙2

砂糖 大匙1・酢 大匙1/2)

トッピング 粉チーズ・黒ごま

- ① むね肉の厚い部分を切り抜けて、4きれに切る。塩・こしょうをし、小麦粉をまぶす。
- ② フライパンにオリーブオイル大匙1をいれる。弱めの中火で鶏肉をゆっくり加熱。
- ③ 火が通った鶏肉を外にだし、フライパンをふいて、改めてオリーブオイルを入れ熱する。しめじを入れ、しんなりしてきたら、春菊の茎の方(3cm切り)を入れる。
- ④ 鶏肉をフライパンに戻し、ソースを回しかける。
- ⑤ お皿に野菜を下に置き、その上に鶏肉をのせ、いちばん上に春菊の歯を散らす。
- ⑥ 最後に、粉チーズと黒ごまをかける。

◆かながわ「梅の実」

11月25日(金)湘南辻堂駅前店(藤沢市)で開催

鶏のムネ肉をやわらかく食べていただくために「塩こうじ」に付け込んでおきました。

野菜も一緒に試食していただきたいので、しめじと春菊はあらかじめレンジで熱を加えておきます。

ホットプレートでお肉を焼き、おおかた火が通った頃に野菜を加え、最後にゆず果汁ぽん酢をかける。

レシピを配布したので、「自宅で作ります」と言ってお肉を購入して帰る方も多くいました。



いっしょにやりましょう
ちづか店 応援

COOP ユーコース

2016年11月28日

☆ とりにくのくずたたきのすまし汁

- ・とりささみ (又は胸肉) : 大1本
- ・塩、酒 : 少々
- ・片栗粉
- ・だし汁 : 3カップ
- ・塩 : 小1/2
- ・しょうゆ : 小1
- ・柚子せん切り : 少々

～作り方～
① そぎ切りにし包丁の背でうすくし、下味をつけ片栗粉をまぶし、たたき1分位ゆでる。
② 調味しだし汁を熱くしてお椀にくずたたきを盛り、汁をはり柚子を添える。



☆ 鶏もも肉のマヨ焼き

- ・はぐくみ鶏もも肉 (一口大切り) : 1枚分
- ・塩、こしょう
- ・油 : 適宜
- ★ マヨネーズ : 大2
- ★ 柚子こしょう (又は粒マスタード) : 小2

～作り方～
肉に塩、こしょうをして焼き、★を加えあわせてできあがり。

☆ はぐくみ鶏ムネ肉の和風ソースかけ

- ・ムネ肉 : 1枚
- ・酒、塩 : 少々
- ・茹で大根、人参 (15cm拍子切り)
- 【和風ソース】
- ・西京みそ : 80g
- ・だし汁 : 50cc
- ・砂糖 : 大1.5

～作り方～
ムネ肉は親音開きにして芯に野菜を巻き、ラップに包み鍋に入れ、かぶる位の水をいれて茹で、そのまま冷まして切り盛り和風ソースをかける。
(お好みのドレッシングをかけると簡単)

☆ 紅白なます

大根・人参のせん切りに塩をふって水気を絞り、甘酢につけてみませ。

☆ フルーツきんとん

さつま芋のマッシュにシロップを加え加熱して、パイナップルの缶詰や煮たりんごを合わせてみませるか。



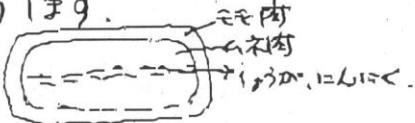
◆やまなし ちづか店おうえんだん！！
11月28日(月)ちづか店(甲府市)で開催

はぐくみ鶏の学習後、簡単レシピを提案し料理して、はぐくみ鶏の(モモ・ムネ)の良さを知っていただき、購買につなげる！

組合員からの声

- ・鶏肉独特の臭みがないのが良い
- ・サッパリとしていて、フィッシュ感覚
- ・とてもやわらかくおいしかったです
- ・クセがなく美味でいつも利用しています
- ・鶏肉ははぐくみ鶏が一番です

◆やまなし 花よりだんご 11月26日(土) 桂川ウェルネスパーク(大月市)で開催

○まず、資料にもとづいて、「はぐくみ鶏」の場所をお知らせ。
○その後、調理の際の知恵袋紹介で、ハタハタレオちづかムネ肉も、調理の際のカットの仕方をおいしくいただける事 - 肉の繊維を切るようにカットすると、あまりハタハタレオの事、ホチキスバタミの方でセッパする。実際、から揚げの時の、試食はいたたいたたか、とても好評でした。
○おっレレシピで、「鶏肉のロール巻き」を紹介します。
① 鶏もも肉1枚、ムネ肉1枚 それぞれ薄く広げます。
② もも肉に塩、こしょう、ムネ肉に塩、こしょうを塗り、ムネ肉を重ねて重ね、こしょうを塗ります。
③ ムネ肉の中央に1cm幅、1cmに1本の線が引くので 
④ 巻いて、たこ糸で巻く。
⑤ フライパンで中火で焼く。火色を焼く。
⑥ フライパンで焼く。皿に乗せ、レンジで6分、返して6分、よく冷まして。
冷めたらスライスして、おろしをかけて食べる。おろしは、ホチキスバタミ (マヨネーズ、塩、こしょう) を混ぜたものをおろし。
○お正月用には、中に人参やにんじょうを入れた巻いてもいい。