



はぐくみ鶏

はぐくみ鶏は 2017 年に
発売 20 周年を
迎えました！！

ファンがいっぱい



はぐくみ鶏のこだわり

- 組合員とともに開発した産地指定の鶏肉です。
- 「特別飼育鶏」です。飼育期間の様子を記録しています。
- 一般的な鶏舎より、坪あたりの飼育羽数を減らして快適な環境で飼育しています。
- 温度と換気をバランスよく管理することで元気な特別飼育鶏を出荷しています。
- 全飼育期間中、感染予防ワクチン接種以外に抗生物質・合成抗菌剤を与えずに飼育。
- 日本の農業を守り、食料自給力を高めるために、国産の飼料用米を与えています。
- 天災等のリスクを減らし、安定して供給できるよう 4 地区で生産。
- 飼料の配合にこだわっています。



組合員参加

「組合員と何度も検討を重ねて開発」

1996 年から「脂肪が少ないこと」「脂肪や皮の黄色みが少ない、健康的な肉色」「安全・安心・出どころが確か」・・・そんな鶏肉の実現するため、組合員と何度も検討を重ねて、1997 年に旧コープかながわ 50 周年を記念し佐賀県から、はぐくみ鶏としての販売を開始。2000 年に旧市民生協やまなしの組合員と取り組みを重ね、「特別飼育鶏」として再開発されました。

職員参加

輸入に頼っている飼料に国産の米を加える取り組みと、日本の田んぼを守り、食料自給率を向上させたいという思いから、2009 年度から JA グループさがと協力して佐賀県産のはぐくみ鶏の一部に、お米を 5% 配合した飼料を一定期間与えています。

佐賀県内で栽培される飼料用米のうち、はぐくみ鶏用のお米は 5 ヘクタール(約 26 トン分)。

飼料工場で鶏が食べやすいように小さく砕かれ、ある程度大きく育った若鶏用の飼料に配合。佐賀県内の 30 戸の生産農家で約 8 万羽のはぐくみ鶏に給与します。

毎年 6 月と 10 月に、ユーコープのお店・工場・商品部などの精肉を担当する職員等が訪問し、田植えと稲刈りに参加して産地と交流しています。



おいしさのヒミツ♪

飼料の配合に工夫をこさね、おいしさを追求しています。

(1) くさみを抑える工夫

トウモロコシやマイロ(飼料用の穀物。トウモロコシの一種)など植物性飼料を主体とし、魚粉など動物性たんぱく質を減らして、鶏特有の臭みを抑えました。

(2) 脂肪の色を見栄え良く

脂肪部分が黄色くならないよう、トウモロコシの配合率をコントロールしています。

(3) 健康で抵抗力のある丈夫な鶏に

乳酸菌などの有用菌やビタミン類などを添加し、鶏の腸内のコンディションを整えています。

(4) 引き締まった肉質に

たんぱく質の配合比率を高め、成長過程での皮下脂肪の急激な増加を抑えます。また、ビタミンEの添加によりうま味としまりのある肉質を引き出しています。

ココロがよろこぶ おすすめポイント♪

- 色はきれいなピンク。身もしまっているが、ほどよいやわらかさでプリプリした歯ごたえ
- 鮮度がよくて臭みがまったくない
- 脂肪や皮の黄色みが少ない
- あっさりした味わい
- ムネ肉のバサバサ感はゼロ！！

生産者の声



JAグループ佐賀プロイラー部会
太田プロイラー 太田勉さん



JAグループ佐賀プロイラー部会
高森さん一家
(啓太さん・美紀子さん・龍馬さん)



青森県プライフーズ(株)
飼育担当者
大沢明彦さん

10 数年挑戦し続けて今の我が家の経営があり、特別飼育はなくてはならないものとなっています。養鶏家の間には「人が愛情を持って鶏を育てていれば、鶏が人を養ってくれる」という言葉があります。まさに「はぐくみ鶏を育てながら、実は鶏に育てられてきた」という思いがあります。

はぐくみ鶏の出荷はどの鶏舎も年間約 5 回。というのは、ヒナ受け入れから出荷までの約 50 日と、その後鶏舎を入念に清掃・消毒する約 2 週間を合わせた 65 日～70 日が生産の 1 サイクルだからです。わたしたちの鶏舎からは 1 度に約 1 万羽のはぐくみ鶏を出荷します。

はぐくみ鶏は、一般的な鶏に比べて坪当たり 3～5 羽程度少ない環境で育てています。また成長促進目的の薬剤を使用しないため、2～3 日長く飼育します。生きたまま工場に搬入し、と殺後は 1 羽ずつ専門の検査員と獣医師によって検査します。と殺から箱詰めまで約 70 分のスピード処理で、翌日にはユーコープの工場に到着。その翌日には店舗やおうち CO-OP の宅配センターから組合員のみなさんの食卓に上がります。工場では HACCA(ハサップ=食品衛生管理システムのひとつ)を導入していますが 30 分に 1 回消毒をするなど徹底した衛生管理を行っています。

鶏ムネ肉のやわらかピカタ（mio2016年11月号より）

ムネ肉



【材料】2人分

鶏ムネ肉・・・1枚
塩・こしょう・・・各適量
薄力粉・・・大さじ1
卵・・・1個
パセリのみじん切り・パルメザンチーズ・
オリーブオイル・・・各大さじ1
トマトソース・・・適量

【作り方】

- (1) 鶏ムネ肉は繊維を断つようにそぎ切りにして、軽く塩・こしょうをふり、薄力粉をまぶします。
- (2) 卵を溶いて、パセリ・パルメザンチーズを加えて混ぜます。
- (3) フライパンでオリーブオイルを熱し、(1)に(2)を絡めて中火で両面焼きます。
- (4) 器に盛り付け、トマトソースをかけます。

鶏ムネ肉のトマトスープ（ケチャップレシピより）

ムネ肉



【材料】2人分

鶏ムネ肉・・・200g
玉ねぎ・・・2/3個 人参・・・1/3本
しめじ・・・1/3株 水・・・400cc
A・・・コンソメ顆粒・・・小さじ1 1/2
信州のトマトがおいしいケチャップ・・・
大さじ4

【作り方】

- (1) 玉ねぎ：くし切りにします。人参：一口大の乱切りにします。
しめじ：石突きを切り落としてバラします。鶏ムネ肉：一口大に切ります。
- (2) 鍋に水とAの合わせ調味料を入れ、沸騰したら(1)の野菜を入れます。
- (3) 再び沸騰したら、鶏ムネ肉を入れます。
- (4) 全体をよく混ぜ蓋をして、弱火で約10～20分煮込みます。

しっとりチキンのねぎソース（mio2014年8月号より）

ムネ肉



【材料】4人分

鶏ムネ肉・・・2枚

ねぎソース↓

万能ねぎ（青い部分小口切り）6本
塩・・・小さじ1/2 砂糖・・・小さじ1
CO・OP エクストラバージンオリーブオ
イル・・・大さじ4

【作り方】

- (1) 鶏肉がピッタリ入る大きさの鍋に、肉がかぶるくらいの水を入れ、蓋をして中火にかけてひと煮立ちしたら火を止める。完全に冷めるまで置いておく（1時間位）
- (2) オリーブオイルに塩、砂糖を入れてよく混ぜ合せ、小口ねぎを加えてさっと混ぜ、ねぎソースを作る。鶏肉を1.5cm幅に切って器に盛り、ねぎソースをかける

鶏ムネ肉のレモンマリネ

ムネ肉



【材料】2人分

鶏ムネ肉・・・250g レモン・・・1/6コ
塩・こしょう・・・少々 片栗粉・・・少々

マリネ液 ↓

酢・サラダ油・・・各大さじ3
砂糖・・・小さじ2 塩・こしょう・・・少々

【作り方】

- (1) まずマリネ液の材料全部をボウルに入れ、混ぜ合わせておきます。
- (2) 鶏ムネ肉はそぎ切りにし、塩・こしょうをふってから片栗粉をまぶし、熱湯でに火が通るまでゆでます。
- (3) (2)の水気を切り、薄切りにしたレモン1/6コといっしょに1に混ぜ、しばらく味をなじませたら出来上がり。

鶏肉となすの白だし煮（お買物めも9月2週より）

ムネ肉



【材料】2人分

鶏ムネ肉（一口大のそぎ切り）・・・200g
片栗粉・・・大さじ2
なす（乱切り）・・・2本
小ねぎ（小口切り）・・・少々
サラダ油・・・大さじ2
A・・・白だし・・・大さじ3
水・・・180ml

【作り方】

- (1) 鍋にサラダ油を熱し、なすを焼きます。
- (2) 鶏肉に片栗粉をまぶします。
- (3) (1)にA・(2)を加えて3分ほど煮ます。
- (4) (3)を皿に盛り、小ねぎを散らします。

にらごまソースのチキンソテー（mio2017年7月号より）

モモ肉



【材料】2人分

鶏モモ肉・・・2枚 油・・・大さじ1
しょうゆ・酒・・・各大さじ1/2
片栗粉・・・適量
A・・・にら（細かく切る）・・・1/2束
しょうゆ・酢・白いりごま・・・各大さじ1
ごま油・砂糖・・・各大さじ1/2

【作り方】

- (1) 鶏肉は両面にフォークで穴をあけて、しょうゆ・酒で下味をつけます。
- (2) Aを混ぜ合わせてソースを作ります。
- (3) (1)の肉に片栗粉を薄く付けて、油を引いたフライパンで皮目から中火で焼きます。焼き色が付いたらひっくり返して裏面も焼き、中まで火を通します。
- (4) (3)を切り分けて、(2)をたっぷりかけます。

カラーピーマンと鶏肉のハニーレモングリル

モモ肉



（お買物めも5月1週より）

【材料】2人分

カラーピーマン赤・黄（乱切り）・・・120g
鶏モモ肉（一口大）・・・200g
しょうが（みじん切り）・・・1片
塩・こしょう・・・少々
オリーブオイル・・・大さじ1 レタス適量
A・・・生レモンしぼり・・・大さじ2
はちみつ・・・大さじ1強
しょうゆ・・・大さじ1と1/2 酒・・・大さじ1

【作り方】

- (1) 鶏肉に塩・こしょうをします。
- (2) フライパンにオリーブオイル・しょうがを中火で熱し、香りが出たら鶏肉を焼きます。
- (3) (2)の鶏肉に焼き色が付いてきたらカラーピーマンを加えてさらに焼き、混ぜ合わせたAを加えて味を絡ませ、水分を飛ばします。
- (4) レタスと共に(3)を盛ります。

ぽん酢チキン（mio2016年12月号より）

モモ肉



【材料】4人分

鶏モモ肉・・・500g
CO・OP 味付ぽん酢・・・60ml
みりん（仕上げ用）・・・適量



【作り方】

- (1) 味染みをよくするため、鶏モモ肉をフォークで数箇所刺しておきます。
- (2) (1)をポリ袋に入れ、ぽん酢を加えてよくもみ込みます。
- (3) 油（分量外）を引いて熱したフライパンに②を入れ、焦げないようにじっくり焼きます。火が通ったらみりんを回し入れ、照りを出します。

鶏のから揚げカレー風味（お買物めも2月4週より）

モモ肉



【材料】2人分

鶏モモ肉（一口大のそぎ切り）・・・200g
サラダ油・・・適量
レタス（細切り）付け合わせ・・・適量
ミニトマト 付け合わせ・・・適量
レモン（くし形）付け合わせ・・・適量
A. カレー粉・・・小さじ1
A. しょうゆ・・・小さじ2 A. 酒・・・小さじ2
A. にんにく・しょうが（すりおろし）・各小さじ1/2
A. 水・・・大さじ2
B. 小麦粉・片栗粉・・・各大さじ1と1/2
B. カレー粉・・・小さじ2

【作り方】

- (1) 鶏肉とAを厚手のビニール袋に入れて軽く混ぜ、冷蔵庫で30分以上置きます。
- (2) ボウルに合わせたBを入れて混ぜ合わせ、(1)をもみ込むようにまぶします。
- (3) 深めのフライパンにサラダ油を入れ、170度で5分ほど揚げます。
- (4) (3)の油を切って皿に盛り、付け合わせ野菜を添えます。

鶏モモ肉のケチャップ煮 (ケチャップレシピより)

モモ肉



【材料】2 人分

鶏モモ肉・・・130g
信州のトマトがおいしいケチャップ・・・
大さじ 5 1/2
油・・・適量
キャベツ(付け合せ用)・・・適量

【作り方】

- (1) 鶏モモ肉を食べやすい大きさに切り、油を入れたフライパンで軽く焼き色がつく程度に表面を焼きます。
- (2) 焼き色がついたら、信州のトマトがおいしいケチャップを入れます。
- (3) 蓋をして、弱火で約 20 分程度煮ます。
- (4) 千切りのキャベツを添えて出来上がり。

CO・OP 美味しく白だしを使ったあっさりポトフ

モモ肉



【材料】2 人分

鶏モモ肉・・・100g
じゃがいも・・・2 個 にんじん・・・1/3 本
玉ねぎ・・・1/2 個 キャベツ・・・1/8 個
いんげん・・・4 本
CO・OP 美味しく白だし・・・大さじ 3
水・・・2 カップ
こしょう(お好みで)・・・少々

【作り方】

- (1) 鶏肉は一口大に切ってください。じゃがいもは一口大切り、にんじんは1cm 幅の輪切り、玉ねぎはくし切り、キャベツはざく切り、いんげんは半分に。
- (2) 鍋に 1 の野菜・鶏肉と CO・OP 美味しく白だし、水を入れて火にかけます。
- (3) 煮立ったらアクを取り、弱火で 20 分煮込みます。
- (4) 仕上げにお好みでこしょうをふり、器に盛ってください。

お肉やわらか、鶏もも肉のみそ&ヨーグルト漬け

モモ肉



【材料】2 人分

鶏モモ肉・・・200g
みそ・・・大さじ 2
プレーンヨーグルト・・・大さじ 4
こしょう・・・少々

【作り方】

- (1) 鶏モモ肉を一口大に切り分けます。
- (2) みそとプレーンヨーグルトをよく混ぜ、1 を入れてよくもみます(順番にポリ袋に入れてもみもみするとカンタンです！)
- (3) フライパンにサラダ油をしき、両面を焼きます。中まで火が通ったら完成。ぱらっと粗挽きの黒こしょうをかけると美味！

モモ肉 鶏の味噌煮込み (me-motto12 月 2 週より)

モモ肉



【材料】(2 人分)

鶏モモ肉・・・200g
にんじん(小さめの乱切り)・・・1/2 本
大根(小さめの乱切り)・・・10 cm 長さ
長ねぎ(斜め切り)・・・1/2 本
水・・・750ml 酒・・・大さじ 1
味噌・・・大さじ 4
にんにくすりおろし・・・小さじ 1
牛乳・・・50ml

【作り方】

- (1) 鍋に鶏肉、にんじん、大根、水、酒を入れて中火にかけ、沸騰したら弱火にして 30 分ほど煮ます。
- (2) 長ねぎと味噌、にんにくを加えさらに 10 分ほど煮て、牛乳を加え混ぜて火を止める。

鶏肉とじゃがいもの白ワイン煮

モモ肉



【材料】2 人分

鶏モモ肉・・・1 枚(約 200～250g)
じゃがいも・・・3 コ 玉ねぎ・・・1/4 コ
にんにく・・・1 片 パセリ・・・適量
塩・こしょう・・・各少々
白ワイン・・・50ml
コンソメの素・・・1/2 コ

【作り方】

- (1) 鶏肉はひと口大に切り、塩・こしょうをふります。
- (2) にんにくは薄切り、玉ねぎはくし形、じゃがいもは 1 cm 厚の輪切りにします。
- (3) フライパンに油を引かず、1 の鶏肉の皮を下にして、中火で両面を焼きます。
- (4) 3 に 2 のにんにく、玉ねぎ、じゃがいもを加えサッと炒め、蓋をして弱火で蒸し焼きにします。
- (5) 4 の汁が少し残るくらいになったら塩・こしょうで味を調え、器に盛ってパセリのみじん切りをふります。

鶏の油淋鶏風さわやかソースがけ (me-motto9 月 1 週)

モモ肉



材料】2 人分

鶏モモ肉・・・200g
長ねぎ(粗みじん切り)・・・7cm 長さ
カラーピーマン(1cm 角切り)・・・1/4 個
トマト(1cm 角切り)・・・1/2 個
塩・こしょう少々
にんにく(すりおろし)・・・1/4 片
片栗粉・・・大さじ 1 サラダ油・・・適量
A
酢・大さじ 2 砂糖・小さじ 1 柚子胡椒・
小さじ 1/4

【作り方】

- (1) 鶏肉はキッチンペーパーで水気を取り、塩、こしょうをふり、にんにくをすりこんで 10 分ほどおきます。
- (2) ボウルに A の材料を入れてよく混ぜます。さらに長ねぎ、カラーピーマン、トマトを加えてさっと混ぜます。
- (3) (1) の鶏肉に片栗粉をまぶします。フライパンにサラダ油を多めに入れて中火にかけ、鶏肉の皮目ではない方を下にして入れます。両面をカリカリになるまで揚げ焼きして、食べやすい大きさに切ります。皿に盛りつけて(2)をかけます。

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。

2016 年の

「はぐみ鶏大試食会」で
やまなし郡内エリア会が作成した
レシピカードです。