

2025（令和7）年9月18日（木）

キッチンたつなみ

ご飯：材料：米、水

味噌汁

材料：

わかめ	木綿豆腐	青ネギ	出汁昆布	鰹厚削り	味噌
-----	------	-----	------	------	----

鶏ちゃん

材料

鶏胸肉 1kg	味噌 160g	酒 30g	醤油 40g	にんにく 6 欠け	キャベツ 1 玉	人参 2 本	ピーマン 4 個	サラダ油 適量
------------	------------	----------	-----------	--------------	-------------	-----------	-------------	------------

玉子とトマトの炒め物

材料

片栗粉 大匙 2	トマト 10 個	玉子 10 個	サラダ油 適量	塩 少々	砂糖 少々	こしょう 少々
-------------	-------------	------------	------------	---------	----------	------------

もちもち玉葱焼き

材料

玉葱 5 個	片栗粉 大匙 5	塩 少々	こしょう 少々	醤油 少々
-----------	-------------	---------	------------	----------

ヨーグルトポテト

材料

じゃがいも 10 個	ヨーグルト 500cc	オリーブオイル 大匙 4	塩 適量	にんにく 2 欠け	パセリ 適量
---------------	----------------	-----------------	---------	--------------	-----------

かぼ茶巾

材料

南瓜 1 個	砂糖 大匙 6	塩 小匙 1	バター 40g	豆乳 60cc
-----------	------------	-----------	------------	------------

鶏ちゃん



材料

鶏胸肉 1kg	味噌 160g	酒 30g	醤油 40g	にんにく 6 欠け	キャベツ 1 玉	人参 2 本	ピーマン 4 個	サラダ油 適量
------------	------------	----------	-----------	--------------	-------------	-----------	-------------	------------

作り方

1 にんにくはすりおろします。	2 鶏胸肉を一口大に切り分けます。	3 キャベツはざく切り、人参はうすい短冊切り、ピーマンは細切りにします。	4 ボウルに味噌、酒、醤油、にんにくを入れて混ぜ合わせ、たれを作ります。	5 鶏肉にたれをもみこみ、下味をつけます。	6 フライパンに油を熱し、下味をつけた鶏肉を入れて炒め、続いてキャベツ、人参、ピーマンを入れて炒めます。
--------------------	----------------------	---	---	--------------------------	---



鶏ちゃん（けいちゃん）

岐阜県（郡上市、下呂市、高山市南部）

地域や家庭によって味付けはさまざまだが、鶏肉と野菜に特製のたれを絡めて炒めたものが「鶏ちゃん」。

誕生は1950年ごろで、岐阜県の一部の地方で食べられていたジギスカンをまねて作られたのが始まりといわれている。その後1960年ごろから地元の精肉店や居酒屋が独自に改良し、地域色豊かな鶏ちゃんが、各地で生まれた。

鶏ちゃんは、各家庭で飼っていたニワトリが卵を産まなくなった後、貴重なタンパク源として食したのが始まりと伝えられ、当時は、特別な日に味わえるご馳走だった。

名前の由来は、豚のホルモン焼きを「トンチャン（豚ちゃん）」と呼ぶことから「ケイチャン（鶏ちゃん）」といわれる説や、混ぜ合わせるという意味の「ちゃん」と「醬（じゃん）」を合わせた「鶏醬（けいじゃん）」から「鶏ちゃん」になったという説もある。

鶏肉が貴重な食材だったころは、大切なお客様があった時や、親戚が集まるお盆やお正月など、特別な日の料理だった。今では、手に入りやすい食材や調味料で作れる身近な郷土料理として、各家庭や多くの飲食店で一年中味わうことができる。

鶏肉とキャベツやもやし、季節の野菜に特製のたれを絡め、鉄板やジギスカン鍋などで焼きながら食べる。味噌味、醤油味、塩味など、地域や家庭、店によって味付けや作り方には違いがあり、それぞれのこだわりの味を楽しむのも「鶏ちゃん」の魅力。

玉子とトマトの炒め物

材料

片栗粉 大匙 2	トマト 10 個	玉子 10 個	サラダ油 適量	塩 少々	砂糖 少々	こしょう 少々
-------------	-------------	------------	------------	---------	----------	------------

作り方

1 片栗粉を倍量の 水で溶きます。	2 トマトはヘタを取り、大 きめの乱切りにします。	3 玉子はボウルに割 りほぐします。	4 フライパンにサラダ油を熱 し、玉子を流し入れます。
5 最初はあまりかき混ぜない で、下のほうが固まってき たら、ゆっくりと大きく混 ぜます。	6 玉子がほぼ固まったらト マトを加え、くずさない ように丹念に炒め、中ま で火を通します。	7 水分が出た ら塩、砂糖 で味を調え ます。	8 仕上げに片栗粉を加え、 とろみがついたらこしょ う少々をふって火を止 め、器に盛ります。

玉子とトマトの炒め物



もちもち玉蔥焼き

もちもち玉蔥焼き

材料

玉蔥 5 個	片栗粉 大匙 5	塩 少々	こしょう 少々	醤油 少々
-----------	-------------	---------	------------	----------

作り方

1 玉蔥を みじん 切りし ます。	2 ボウルに玉蔥、 片栗粉、塩、こ しょうを入れ て、混ぜます。	3 フライパンを弱火に かけ、油をひき、玉 蔥をいれて形作りま す。	4 蓋をして、火が通るまで弱 火にかけます。こんがりし てきたらひっくりかえしま す。	5 表面こんがり したら醤油を 垂らして完成 です。
-------------------------------	--	--	---	--

ヨーグルトポテト

材料

じゃがいも 10 個	ヨーグルト 500cc	オリーブオイル 大匙 4	塩 適量	にんにく 2 欠け	パセリ 適量
---------------	----------------	-----------------	---------	--------------	-----------

作り方

1 ざるにヨーグルトを入れ、1 時間ほど水を切ります。	2 じゃがいもを皮ごと蒸します。蒸しあがったら熱いうちに皮をむきます。	3 にんにくを摩り下ろします。	4 じゃがいもにヨーグルトとオリーブオイルを加え、じゃがいもを潰しながら混ぜ合わせ、全体に味を馴染ませます。	5 じゃがいもに塩とにんにくを混ぜ合わせてパセリを振って完成です。
--------------------------------	--	--------------------	---	--------------------------------------

ヨーグルトポテト



かぼ茶巾

かぼ茶巾

材料

南瓜 1 個	砂糖 大匙 6	塩 小匙 1	バター 40g	豆乳 60cc
-----------	------------	-----------	------------	------------

作り方

1 南瓜を 4 つに切って種とワタを除いてから蒸します。	2 南瓜が蒸せたら、果肉をスプーンですくってボウルに入れ、残った皮を除きます。	3 南瓜をフォークでつぶし、温かいうちに砂糖、塩、バター、豆乳を加え、なめらかになるまでよく混ぜます。	4 南瓜を人数分に分けて丸める。1 つずつラップで包み、ラップの端をまとめ、根元をキュッとひねって形を整えます。
---------------------------------	--	--	---