

# 「かごしま地鶏」 ご当地グルメレシピ集



令和2年3月  
鹿児島県地鶏振興協議会



## は　じ　め　に

鹿児島県地鶏振興協議会は、畜産関係団体等の密接な連携のもとに、鹿児島県が作出した「かごしま地鶏」（「さつま若しやも」「さつま地鶏」「黒さつま鶏」）の銘柄確立と生産振興を図ることを目的に、平成22年に設立いたしました。

この度、令和2年の「かごしま国体」や「かごしま大会」、令和4年の「全国和牛能力共進会鹿児島大会」など、鹿児島県で開催される大型イベントに伴い、県外から多くの観光客などが期待されることから、一般社団法人鹿児島県調理師協会に協力いただき、県内の宿泊施設や飲食店で提供するメニューを開発し、「かごしま地鶏」の普及を図るため、「かごしま地鶏ご当地グルメメニューコンテスト」を開催しました。

今回、出品されたメニューを、県内宿泊施設や飲食店の皆様にご利用いただくとともに、ご家庭でも調理いただけるよう、広く普及するため、「かごしま地鶏ご当地グルメレシピ」として取りまとめましたので、ご活用ください。

令和2年3月  
鹿児島県地鶏振興協議会  
会長 鶴薙 真佐彦

## もくじ

### 【金賞】

黒さつま鶏の七味焼き丼 ..... 1

### 【銀賞】

黒さつま鶏と牛蒡の混ぜご飯 ..... 2

### 【銅賞】

炊飯器で簡単 鶏塩糀あんかけどんぶり ..... 3

黒さつま鶏出汁茶漬け ..... 4

黒さつま鶏蒸し煮丼 ..... 5

黒さつま鶏カレー丼 ..... 6

黒さつま鶏と八彩の野菜丼 ..... 7

黒さつま鶏お茶麹焼き ..... 8

黒さつま鶏のさっぱり丼 ..... 9

黒さつま鶏と葱大葉だれ ..... 10

黒さつま鶏と鶏肝のくわ焼き丼 ..... 11

黒さつま鶏しゃぶしゃぶ丼 ..... 12

黒さつま鶏のステーキ丼 ..... 13

黒さつま鶏チーズ炙り丼 ..... 14

黒さつま鶏の二味タタキ丼 ..... 15

黒さつま鶏そぼろ丼 ..... 16

蒸し鶏丼 ..... 17

味付けは、一般的なものとなっておりますので、お好みに応じて加減してください。

金賞



## 黒さつま鶏の七味焼き丼

### 1. 材料（1人前）

黒さつま鶏もも肉： 100g

搾菜： 30g

めんま： 30g

白葱： 少々

生姜： 少々

七味： 少々

ごま油： 少々

韓国海苔： 2枚

菜の花： 5本

### 2. 作り方

① 生姜をスライスして一晩濃口しょうゆにつけておき、みじん切りにしてご飯と混ぜる。

② 黒さつま鶏に塩をふって焼く。焼けたら七味をかけ、ご飯にのせる。

③ めんま、搾菜、茹でた菜の花をごま油で炒め、盛り付ける。

### *Point*

薬味に菜の花を使い、搾菜・めんまと胡麻油で炒め、中華風に仕上げています。

銀賞



## 黒さつま鶏と牛蒡の混ぜご飯

### 1. 材料（1人前）

黒さつま鶏もも肉：100 g

牛蒡：1本

椎茸：2枚

三つ葉：1束

柚子：1個

卵：2個

#### 【合わせ出汁】

鰹出汁：200 c.c

薄口しょうゆ：40 c.c

濃口しょうゆ：10 c.c

みりん：50 c.c

砂糖：10 g

### 2. 作り方

- ① 黒さつま鶏を1センチ角位に切る。
- ② 牛蒡は笹がき牛蒡にして、流水でさらし、しっかり絞る。
- ③ 椎茸は石ずきを取り除いて汚れを取り、5ミリ角に切り出す。
- ④ フライパンにサラダ油を敷いて、黒さつま鶏と牛蒡を炒める。
- ⑤ 火が通ったら椎茸を入れ炒める。
- ⑥ 【合わせ出汁】を入れ、弱火にして出汁がなくなるまで煮詰める。
- ⑦ 炊き立てのご飯に、柚子の刻んだものと、炊いた黒さつま鶏を混ぜ、味をなじませ器に盛る。
- ⑧ 卵を割り、薄焼き卵にして刻む。
- ⑨ 仕上げに、きざんだ錦糸卵と甘く炊いた椎茸と三つ葉を盛り込む。

#### Point

黒さつま鶏とご飯の両方味わえる、炒めて混ぜるだけのシンプルな一品です。

銅賞



## 炊飯器で簡単 鶏塩糀あんかけどんぶり

### 1. 材料（1人前）

#### 【漬け込み】

黒さつま鶏：150g

塩糀：30g

深葱：適量

#### 【塩スープ餡】

濃口しょうゆ：7.5cc

チキンコンソメ：10g

水：700cc

塩：小さじ1

薄口しょうゆ：小さじ1

片栗粉：適量

#### 【天盛】

みつば：適量

柚子胡椒：お好み

白ごま：お好み

錦糸玉子：お好み

### 2. 作り方

- ① 黒さつま鶏をフォークに刺し、塩糀と共にジップロックに入れ1時間漬け込む。
- ② 炊飯器に米、通常の量の水を入れ、黒さつま鶏をのせご飯を炊く。
- ③ 鶏を取り出し、1口大に切り、丼によそったご飯の上に盛り付ける。（お好みで錦糸玉子も盛り付け）
- ④ 深葱はトースターで焼いて2センチ程に切り、三つ葉と共に盛り付ける。
- ⑤ 【塩スープ餡】をかけ好みで柚子胡椒を添える。

#### Point

鶏を塩糀に漬け込み、炊飯器で米と一緒に炊くので、米に出汁がしみ込み、鶏もしっとりやわらか。火を使うのは餡を作る時のみなので、家庭でも簡単に、安全に作ることができます。



## 黒さつま鶏出汁茶漬け

### 1. 材料（1人前）

黒さつま鶏もも肉：40 g

米：100 g

#### 【鶏出汁】

鶏ガラ：200 g

薄口しょうゆ：大さじ2 1/2

水：3カップ

昆布：5cm角

#### 【焼きたれ】

酒：大さじ3

水：大さじ2

砂糖：大さじ1

濃口しょうゆ：大さじ1

#### 【トッピング（各適量）】

・高菜

・針のり

・錦糸卵

・あられ

・わさび

### 2. 作り方

- ① 鶏ガラに霜を降り、【鶏出汁】と霜を降った鶏ガラを鍋に入れ、火にかける。一煮立ちさせアクを取り、火を弱めて20分煮る。
- ② ご飯を焼きおにぎりにする。
- ③ 鶏もも肉を食べやすい大きさにカットし、塩・胡椒で下味をつける。
- ④ フライパンに少量の油を敷き、カットした鶏もも肉を焼く。
- ⑤ 中まで火が通ったら【焼きたれ】を加え、しつかりからませる。
- ⑥ ⑤を焼きおにぎりの上にのせ好みでトッピングし、最後に鶏出汁をかけて完成。

#### Point

ご飯は焼きおにぎりにして、トッピングであられなどを入れて、食感にアクセントをつけることがポイントです。



## 黒さつま鶏蒸し煮丼

### 1. 材料（1人前）

黒さつま鶏もも肉：70 g  
黒さつま鶏むね肉：50 g  
黒さつま鶏ささみ：30 g  
黒さつま鶏卵：1個

#### 【漬け込み地】

かつおだし：150 c.c.  
薄口しょうゆ：50 c.c.  
みりん：50 c.c.  
砂糖：25 g

#### 【煮玉子の地】

かつおだし：225 c.c.  
薄口しょうゆ：50 c.c.  
みりん：90 c.c.  
砂糖：40 g  
おろし生姜：5 g

### 2. 作り方

- ① 鶏もも肉は串で針打ちをする。
- ② 各鶏肉を【漬け込み地】に入れて 65 °Cで1時間程度蒸し煮込む。
- ③ 鶏卵で半熟玉子を作り、【煮玉子の地】に一晩漬けみ煮玉子を作る。
- ④ あらかじめ盛っておいた御飯の上に、2 mmの厚さにスライスした各鶏肉を盛り付ける。
- ⑤ 鶏肉を蒸した【漬け込み地】をつめておき、鶏肉の上から掛ける。
- ⑥ 半分に切った煮玉子を盛り付け、白髪葱を添え完成。

#### Point

黒さつま鶏の内臓を除いた全ての部位を使い、蒸し煮にする事によって、柔らかあっさりとした味付けに仕上げました。



## 黒さつま鶏カレー丼

### 1. 材料（1人前）

黒さつま鶏もも肉：100g

長葱：30g

油揚げ：1/2枚

#### 【調味料】

カレー粉：小さじ1/2

みりん：大さじ3

ウスターーソース：小さじ1

濃口しょうゆ：小さじ1

たまりしょうゆ：少々

ガラスープの素：5g

### 2. 作り方

① 鶏肉は小指ほどの大きさに、長葱は長くスライスする。

② カレー粉以外の【調味料】を出汁に入れる。

③ 長葱・油揚げも入れ、火を通す。

④ カレー粉を入れる。

⑤ 水溶き片栗粉を入れて、一煮立ちさせる。

### Point

- ・地鶏なので、加熱すると固くなると思い小さく食べやすい大きさにしました。
- ・最後に入れるカレー粉で辛さを変えられるので、お好みで加減できます。
- ・家庭でも作るように、簡単な材料で調理でき、カレー粉がなければ、市販のカレールーでも美味しくいただけます。



# 黒さつま鶏と八彩の野菜丼

## 1. 材料 (1人前)

黒さつま鶏もも肉：80 g

なす：50 g

スナップエンドウ：1本

えのき茸：1/2パック

大根おろし：100 g

水菜：30 g, 卵：1個

ラディッシュ：1個

白米：200 g

ボンタン：彩り

針のり, ごま油, バター, ごま

塩・こしょう, 水溶き片栗粉：少量

### 【調味料】

あご出汁（焼きあご粉末：30 g

水：1リットル 昆布：10 g）

牛乳：50 c.c.

薄口しょうゆ：25 c.c.

みりん：25 c.c., 砂糖：5 g

## 2. 作り方

① 黒さつま鶏はこま切れにする。

茄子は乱切り、深葱は笹打ち、えのき茸はバラバラにほぐし1/3にカットする。大根を水とジューサーにかけ、ザルに上げガーゼで水気をしぼる。ラディッシュはスライスして千切する。スナップエンドウは色出しして輪切りにする。

② 湯どり玉子（半熟）

お湯に酢を入れ割った卵を1個ずつ入れて、扱いやすい固さまで火を入れる。

③ 热した鍋にごま油、鶏と茄子を入れて塩、こしょう、バター炒め薄口しょうゆで香りをつける。

火が通ったら深葱を入れ余熱で火を通す。

④ 炒めた後の鍋に【調味料】を入れてえのき茸と大根おろしを入れ火にかける。

沸いてきたら水溶き片栗粉でとろみをつけ水菜を入れる（余熱で火を通す）

⑤ 中心に湯どり玉子を入れてラディッシュの千切り、針のり、ボンタンのむしり、スナップエンドウの輪切りを彩りよく散らす。

## Point

- ・黒さつま鶏は、鶏の味を生かすため塩・こしょう・しょうゆで味を付けました。
- ・野菜と出汁は、鹿児島県にあるシンプルな野菜で、彩り良く配合してあります。



## 黒さつま鶏お茶麹焼き

### 1. 材料（1人前）

黒さつま鶏もも肉：70g

塩麹：250g

知覧茶：25g

お湯：500cc

ベビーリーフ：1パック

ヤングコーン：2本

ミニトマト：1個

### 2. 作り方

- ① 茶葉をお湯に入れ、お茶を作り冷ます。
- ② 塩麹と①を混ぜ合わせる。
- ③ 黒さつま鶏を酒で洗い、②に一晩漬け込む。
- ④ オーブンを160°Cに設定し火を通す。
- ⑤ 天火を皮目に焼目を付ける。
- ⑥ ヤングコーンは八方出汁で直焚きする。
- ⑦ ミニトマトは、皮を湯剥きにして横に切る。
- ⑧ ベビーリーフや焼きあがった鶏、ヤングコーン、ミニトマトを彩り良く器に盛り込む。

### Point

鹿児島の特産品を使いご家庭でも簡単に作れる様にしました。



# 黒さつま鶏のさっぱり丼

## 1. 材料（1人前）

黒さつま鶏もも肉：60 g

### 【調味料A】

出汁：120 c.c

みりん：15 c.c

薄口しょうゆ：7.5 c.c

濃口しょうゆ：7.5 c.c

### 【調味料B】

白菜芯（短冊切り） 20g

梅干し（大）：1個（大きめの小角に）

生姜（すりおろし）：少々

昆布茶粉末：小さじ2

### 【トッピング（各適量）】

・温玉

・針のり

・小葱

・柚子胡椒

## 2. 作り方

- ① 鶏モモ肉を4枚にスライスして、昆布茶をまぶして味をなじませておく。
- ② バーナーで肉の片面だけを炙り、片栗粉を薄くつける。  
同時に3cm幅に切った深葱を焼く。
- ③ 【調味料A】の中に【調味料B】を入れ、火が入ったら、鶏を入れる。
- ④ 温玉、小葱、針のり、ゆず胡椒を天盛りして完成。

### Point

黒さつま鶏は歯ごたえがあるので、昆布茶をまぶす事により旨味を入れると、しっとり柔らかくする事を考え、さらに、片栗粉をつける事で、旨味を閉じ込めました。



## 黒さつま鶏と葱大葉だれ

### 1. 材料（1人前）

黒さつま鶏もも肉：1/4枚

米：100g

塩・こしょう：少々

レタス：1枚

深葱：1/3本

温泉卵：1個

針唐辛子：適量

フライゴボウ：適量

#### 【調味料】

酒：大さじ1

しょうゆ：大さじ2

水：大さじ2

深葱：1/2本

大葉：4枚

（深葱・大葉はみじん切り）

昆布：5cm角1枚

### 2. 作り方

① 鶏もも肉を塩・こしょうで下味をつける。

② フライパンに少量の油を引き、鶏もも肉を焼く。同時に3cm幅に切った深葱を焼く。

③ 【調味料】をすべて合わせて、一煮立ちさせる。

焼きあがった鶏もも肉を入れ、たれをからめる。

④ ご飯にレタスを敷き、カットした鶏もも肉と温泉卵・針唐辛子・フライゴボウをのせて完成。

#### Point

・鶏もも肉をたれにからめて味をつけ、盛り付けの際にもご飯にもたれをかけます。

・食感にアクセントをつけるために、最後にフライにした牛蒡をトッピングしました。



# 黒さつま鶏と鶏肝のくわ焼き丼

## 1. 材料（1人前）

黒さつま鶏むね肉：100g  
小麦粉：少々  
サラダ油：少々  
酒：30cc  
鶏肝：30g  
白葱：10g  
【照り焼きだれ】  
薄口しょうゆ：50cc  
みりん：50cc  
酒：50cc  
砂糖：15g

## 2. 作り方

- ① 鶏肉は筋を取り除いて、そぎ切りにし包丁の背でたたいてのばす。
- ② 鶏肝は掃除し流水でさらして霜降りをする。
- ③ 鶏肉、鶏肝に小麦粉を軽く付け、フライパンで両面を焼き、酒と【照り焼きだれ】を加えフライパンを揺すりながら、たれを鶏肉、鶏肝に絡ませる。
- ④ あらかじめ盛っておいたご飯の上に、たれと一緒に盛り付け、最後に白髪葱を添え完成。

### Point

- ・比較的硬い黒さつま鶏の胸肉を食べやすくするために、そぎ切りにして包丁の背で叩き、癖のある鶏肝は臭みを取り除いて、甘辛く食べやすく仕上げています。



# 黒さつま鶏しゃぶしゃぶ丼

## 1. 材料（1人前）

黒さつま鶏もも肉：100g

白葱：1本

水菜：適量

もみ海苔：適量

白ごま：適量

わさび：適量

卵：2個

### 【合わせ出汁】

鰹出汁：400cc

濃口しょうゆ：20cc

薄口しょうゆ：40cc

みりん：80cc

## 2. 作り方

① 黒さつま鶏のもも肉の筋を切り、薄目に削ぐ。

② 【合わせ出汁】を合わせて沸かし、黒さつま鶏をしゃぶしゃぶにする。

③ 御飯にもみ海苔をのせて、その上にしゃぶしゃぶにした黒さつま鶏をのせる。

④ 白葱、水菜を同様にしゃぶしゃぶにして、黒さつま鶏の上に盛り付ける。

⑤ 卵を割りほぐし薄焼き卵を焼いて細かく刻む。

⑥ 丼に錦糸玉子ともみ海苔、しゃぶしゃぶにした黒さつま鶏、水菜、白葱を盛り、天盛にわさびを盛り仕上げる。

### Point

黒さつま鶏を薄く切り出しシャブシャブして、さっと食べれる様にお茶漬け風に仕上げました。



## 黒さつま鶏のステーキ丼

### 1. 材料（1人前）

黒さつま鶏もも肉：1枚

レタス：適量

白葱：適量

#### 【漬けだれ】

濃口しょうゆ：大さじ1

みりん：大さじ1

赤ワイン：大さじ1

レモンスライス：3枚

#### 【タルタルソース】

ゆでたまご（小）：1個

パセリ：適量

玉ねぎ：適量

マヨネーズ：適量

ブラックペッパー：適量

#### 【ソース餡】

出汁：大さじ5

みりん：大さじ1

濃口しょうゆ：大さじ1/2

### 2. 作り方

- ① 鶏肉を下処理して針打ちにする。
- ② 【漬けだれ】に入れもみ込み、1時間漬けこむ。
- ③ 40分漬けこんだらオーブンで175°Cで8~10分中に火が通るまで焼く。
- ④ 焼いてる間にタルタルを作り、白葱は3cm帽を2個カットして白髪葱にする。
- ⑤ 焼きあがったら、丼にごはんをいれてレタスを1/2枚分を敷き、鶏肉をカットしてのせる。
- ⑥ うすめに片栗粉をといたソースあんを鶏肉全体にかける。
- ⑦ タルタルをのせ、白髪葱をトッピングしたら完成。

#### Point

赤ワインの入った漬けだれに、じっくり黒さつま鶏を漬け込み、柔らかくしレモンスライスも一緒に入れて、漬け込んでいるので、ほんのりとレモンの風味と柔らかく焼きあがった鶏肉仕上げています。



## 黒さつま鶏チーズ炙り丼

### 1. 材料（1人前）

黒さつま鶏もも肉：5切れ

山川漬：適量

スライスチーズ：半枚

塩こしょう：適量

#### 【テリダレわさび】

わさび（包丁でたたき細かくする）

酒：大さじ4

みりん：大さじ2

濃口しょうゆ：大さじ1

たまりしょうゆ：大さじ1/2

ザラメ：大さじ1/3

水あめ：少々

#### 【盛り付け】

炒り卵：適量

パセリ：適量（みじん切り）

みょうが：1/4（みじん切り）

### 2. 作り方

① 鶏もも肉1枚を筋を取り半分にし、片身を7～8枚そぎ切りにする。

② 5枚並べて塩・こしょうをふり焼く。  
(薄いそぎ切りのため、片面に強めの塩・こしょうをふる)

③ きざんだ山川漬をご飯に混ぜ込む。

④ 山川漬を混ぜ込んだご飯の上に黒さつま鶏、その上にチーズをのせてバーナーで炙り、ご飯に色がつくくらい

【テリダレわさび】を塗り、【盛りつけ】を天盛にする。

#### Point

鶏は薄くそぎ切りにすることで、火のとおりが早く均等に火が入ります。焼く前に粉うちをすればきれいな焼き色ができます。



## 黒さつま鶏の二味タタキ丼

### 1. 材料（1人前）

黒さつま鶏鳥刺し（モモ・ムネ）

：1枚 15g 各5枚ずつ

大葉：3枚

甘口しょうゆ：適量

きざみ生姜：少々

玉ねぎスライス：50g

卵黄：1個

ごま油：少々

炒りごま：少々

おろしニンニク：少々

### 2. 作り方

① 地鶏のタタキを食べやすい大きさに切り、甘口しょうゆで味える。

② ご飯の上に大葉、玉ねぎスライスを乗せて、しょうゆであえた鶏のタタキを乗せる。

③ 別皿に卵黄・ごま油・炒りごまと、きざみ生姜・おろしニンニクを添える。

### Point

火を通して出来るだけ生の鶏刺しの良さに近くする為に、酒・水につけ、時間をおき、低温調理で蒸すことがポイントです。



# 黒さつま鶏そぼろ丼

## 1. 材料（1人前）

ごはん：300 g

刻みのり：適量

### 【鶏そぼろ】

黒さつま鶏ミンチ：150 g

薄口しょうゆ：20 c.c., 砂糖：10 g

みりん：15 c.c., 酒：少量

### 【そぼろ玉子】

玉子：1個, 塩：1つまみ

### 【山川漬け】

山川漬け：15 g, 鰹節：適量

### 【ほうれん草のごま浸し】

ほうれん草：1束

白すりごま, 砂糖：小さじ1

薄口しょうゆ：大さじ1

### 【金平牛蒡】

牛蒡：5 g, 人参：少量

### 《調味料》

砂糖, 薄口しょうゆ：15 g

みりん：20 c.c., ごま油：適量

## 2. 作り方

### 【鶏そぼろ】

① フライパンに適量の油を引き熱し、鶏ミンチを炒める。その時に酒を少量入れる。

② 火が入り鶏ミンチが白くなったら、砂糖・濃口しょうゆ・みりんを加え、少し煮詰める。

### 【そぼろ玉子】

① 玉子をしっかりと混ぜ塩を加える。フライパンに油を引き熱し、しっかりと火が入るまで炒める。

### 【山川漬け】

① 山川漬けを細く刻み、ほぐした鰹節を混ぜる。

### 【ほうれん草のごま浸し】

① ほうれん草を茹で、長さを揃えて切る。水気をとり、和え衣で和える。

### 【金平牛蒡】

① 牛蒡・人参を5センチに斜めに切り、牛蒡は数分水にさらす。

② フライパンを熱し油を引き人参と牛蒡を炒める。

③ しななりとしたら《調味料》を加えて絡めるように炒める。

### Point

食材に鹿児島の山川漬を使い、そぼろを甘辛く味を付け、鹿児島らしい味付けに仕上げました。



## 蒸し鶏丼

### 1. 材料（1人前）

黒さつま鶏もも肉：1/2枚

白葱：1/3本

きゅうり：1/3本

生姜：適量

酒：適量

塩・こしょう：適量

しょうゆ：適量

ごま油：適量

### 2. 作り方

① フライパンに鶏肉、生姜、葱の青い部分、塩、こしょう、酒、水を入れ蓋をして、弱火で10分蒸す。

② 白髪葱ときゅうりの千切りを準備し、蒸し鶏の皮は細切り、身は手でほぐす。

③ 皮と身、白髪葱、きゅうりをボウルに入れ、塩、こしょう、蒸し汁、しょうゆ、ごま油で味をつけ、盛り付け完成。

### Point

鶏肉を弱火で蒸してやわらかく仕上げました。素材を生かすために、蒸し汁を使ったり、味付けをシンプルにしました。