

# 子どもが好きな鶏肉を使ったプロ直伝！ 簡単においしくすぐできる 鶏すき焼き！



LET'S COOKING

子どもが好きな鶏肉を使った

## 鶏すき焼き



すき焼きと言えば牛肉！でも、子どもが好きな鶏肉を使った鶏すき焼きがあることをご存知でしょうか？

おいしい鶏肉の食べ方を熟知している、築地にある「鶏焼き 辰の字」店主の磯野辰成さんに、「簡単においしく！すぐできる！鶏すき焼き」の作り方を教えて頂きました！

## 老舗鶏料理店「鶏焼き 辰の字」監修の鶏すき焼き!

鶏すき焼きの作り方を教えてくれたのは、東京築地にある、老舗鶏料理店「鶏焼き 辰の字」店主、磯野さん。

1985年の開店以来、国産チキンを使ったこだわりの鶏料理で人気のお店です。

プリプリの鶏肉とふわとろの卵が載った親子丼が人気メニュー!

今回は「**でき上がるまで1分20秒!?プロ直伝!おいしくて簡単な親子で作る親子丼!**」を教えていただきました。

こちらも簡単においしくでき、編集部でも何度も作る人が続出していました。

今回は、「鶏すき焼き」。

お店のメニューにないにもかかわらず、今回の記事のために、家庭でおいしく簡単にすぐできる鶏すき焼きの作り方を研究していただきました!

早速ご紹介しましょう!

## 簡単においしく!すぐできる!鶏すき焼きの作り方

牛肉を使ったすき焼きが一般的かもしれませんが、このレシピは鶏肉!

唐揚げや照り焼きなど、子どもたちが大好きな鶏肉を使います。

牛肉よりも手軽に作れますよ!

### 鶏すき焼き材料 (3~4人分)

---

- 鶏もも肉・・・1枚 (300g程)
- 鶏むね肉・・・1枚 (300g程)



- 水菜……………1束
- 椎茸……………3～4個
- 白菜……………3～5枚(300g程)
- 長ねぎ……………1本
- 車麩……………2枚
- しらたき(アク抜き不要のもの)… 180g
- 焼き豆腐……………200g
- 生卵……………人数分
- 鶏すき焼きのたれ… 割り下とも、水で希釈したものの300ccほど



(市販のものでも構いません)

今回使用したのは日本食鳥協会推薦の丹波山本監修「鶏すきのたれ」

たれ：水＝1：1で希釈する簡単なもの  
ご購入はホームページから

**京都亀岡丹波山本**

<https://tambayamamoto.jp/>

※出汁は使いません！くどくなるのを避けるためです

※春菊は使いません！アクが強いためです

※本来であれば白菜も水が出すぎるので使いませんが、家庭用ということで使用していただきました！

調理器具は鉄鍋があると理想的ですが、家庭にあるもので構いません。

## 鶏すき焼き作り方の手順

---



### 1. 材料の下ごしらえ

水菜……………8cmぐらい

椎茸……………軸の汚れている部分を切り落とし、軸と一緒に半分に切る

白菜……………葉と芯に分け、葉はざく切り、芯は2cmぐらいのそぎ切りにする

長ねぎ……………筒切りに近い斜め切り（鋭角に切るとばらばらになりやすく、火のとおりにムラができるため）

車麩……………水で戻しておく（車麩がなければ、焼き麩）

しらたき……………食べやすい長さに切って洗う

焼き豆腐……………6等分に切る

鶏もも肉…皮を下にして縦半分に切り、ぶつ切り

1つ20gぐらい（一口大 親子丼よりも大きめ）

鶏むね肉…皮を下にして縦半分に切り、できればそぎ切り

1つ20gぐらい（一口大 親子丼よりも大きめ）

※肉の厚さは均一にしなくても大丈夫です！

他に鶏もつ（砂肝、ハツ、レバーなど）があると、よりおいしくなります！

砂肝……銀皮を外す

ハツ……開いて中の血ダマを抜いておく

レバー……一口大に切り、血の塊を除去する

## 2. 鍋に材料を入れていく

火をつける前に、切った焼き豆腐としらたきを入れる（味が染みにくい物から入れます）

火をつけ（中火）、水分を飛ばすように炒める（油は引かずに乾煎り！）

※焼き豆腐は触りすぎると崩れてしまうので注意！

## 3. 鍋に鶏すきのたれ（水と1対1で割ったもの）を入れる（底から5mmぐらい）

#### 4. 鶏もも肉を入れる

最初に食べる分量のみ重ならないように入れる（一度に全て入れてしまうと固くなってしまうため）

#### 5. 椎茸、白菜の芯を入れる

鶏すきのたれは底から1cmぐらいになるようにする  
足りなければ追加してくださいね



#### 6. 鶏もも肉を裏返し、長ねぎ、水菜、白菜の葉の部分、麩、鶏むね肉を入れる

鶏むね肉は煮すぎると固くなるので、食べる少し前に入れましょう

鶏もつがある場合もここで入れます



7. 火が通れば完成！生卵につけて「いただきます！」  
※鍋の中のたれが少なくなってきたら、希釈したたれを都度足してください

### まずは気軽に作ってみよう

鶏すき焼きは、野菜やお肉を切っただけで煮るだけででき上がり。

油が飛ぶこともなく、お子さまでも挑戦しやすい料理です。

割り下も市販のものを使えば味付けも簡単！  
ぜひ一緒に作ってみてくださいね！



## 鶏すき焼きの「しめ」はぜひ「親子丼風おじや」で!



牛肉で作るすき焼きのしめに入れるうどんもおいしいですが、鶏すき焼きの「しめ」はぜひ「親子丼風おじや」で！野菜や鶏肉のエキスが溶け込んだ甘辛のたれと、ふわとろの卵が絶品です。

### 鶏すき焼きしめ親子丼風おじや (3～4人分) 材料

---

- 鶏すき焼きの残りの鍋
- 追加するたれ…希釈したもの、適量
- ごはん……………お茶碗に軽く1杯×人数分
- 卵……………3～4個

## 鶏すき焼きのしめ親子丼風おじやの作り方

---



1. 鍋の中の水分が少なくなっていたら、希釈した鶏すき焼きのたれを足す
2. 火をつけ、ご飯を鍋に入れる
3. ごはんの塊をつぶしながら温め、ぶくぶくしてきたら卵を溶いてぐるりと注ぎ入れる  
※卵を溶くときは、角がある四角いバットがあると望ましいです（卵液を画像のように細く入れられるからです）  
ない場合は、菜箸に卵を伝わらせて入れましょう。
4. 卵の火の入りがお好みになったら火を消してでき上がり！

## もっと手軽に！お1人様鶏すき焼きの作り方



実は辰の字さんから教えてもらったレシピにはもう一つ「お1人様鶏すき焼き」があります。

そちらも紹介しましょう。

### お1人様鶏すき焼きの材料と手順

---

- 鶏もも肉 …………… 適量
- 鶏むね肉 …………… 適量
- 白菜・水菜・焼き豆腐・長ねぎ・しらたき・エリンギ …… 適量
- 鶏すき焼きのたれ（希釈したもの） …………… 適量

## 手順

1. 1人用の鍋に希釈したたれを入れる
2. 火をつけてふつふつしてきたら、焼き豆腐、鶏肉を入れる
3. 野菜を入れて煮込む
4. 火が通ったらでき上がり

辰の字さんによると、お1人様すき焼きは、鶏肉と焼き豆腐だけでもいいそう！

子どもたちが学校に行っている間のお昼ごはんや、遅く帰ってきた旦那様の夕食にもよいですね！お鍋に具材をセットしておけば、そのまま火にかけてお手軽に作れます。

### 鶏すき焼きアレンジのポイント

たくさんの具材を入れたレシピを教えてくださいましたが、少なくするなら「鶏肉と焼き豆腐」だけでもおいしく食べられる鶏すき焼き。

家庭で作る場合は、お好みの野菜を足してもいいですね。

にんじんを入れても彩りがきれいでした。



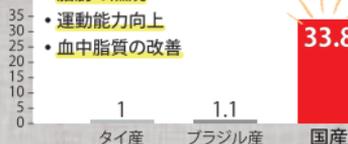
# 国産チキンで 日本を健康に!



## 機能性成分

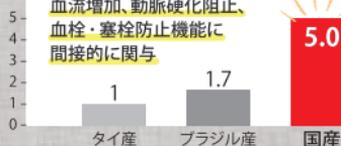
### 脂肪酸アシルカルニチン

- 脂肪からのエネルギー産生に関与する物質
- 脂肪の燃焼
- 運動能力向上
- 血中脂質の改善



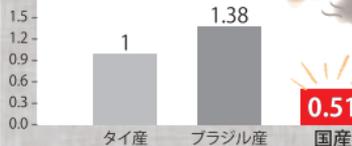
### ホモレアルギニン

- 血管等の内皮機能の改善に寄与している物質
- 一酸化窒素が有する脳内血流増加、動脈硬化阻止、血栓・塞栓防止機能に間接的に関与



### アルデヒド総量

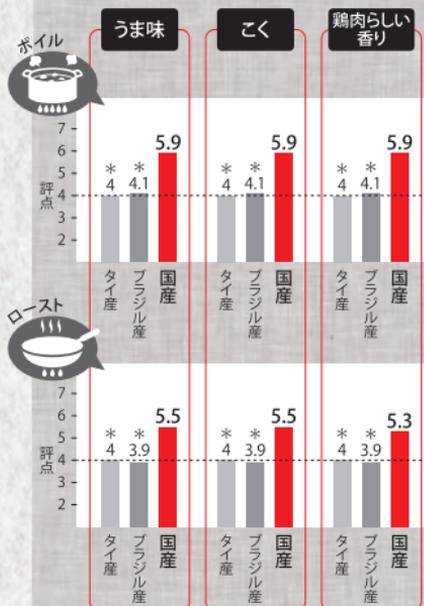
- 数値が低いほど、酸化臭が弱い



## 官能試験

国産の方が  
甘味 うま味 こく  
が強い

国産の方が  
鶏肉らしい香り  
が強い  
酸化臭 が弱い



\*統計学的有意差がある (p<0.05)

(成分分析・試験機関) 一般社団法人食肉科学技術研究所



一般社団法人 日本食鳥協会

# 丹波山本監修「鶏すきのたれ」



●お召し上がり方（鶏すき焼き3〜4人前）  
本品一本に対して、同量の鶏ガラスープ  
もしくは、水を加えてお召し上がりください。

「京・大原野」謹製

非加熱・無加水

## 鶏すきのたれ



一般社団法人  
日本食鳥協会



つくりたての風味にこだわった  
鶏すきのたれを、京の里山からお届け。



【販売者】株式会社ヤマモト

〒621-0005 京都府亀岡市保津町上火無 66-2



【製造所】株式会社味の王

〒610-1134 京都府京都市西京区大原野石作町 143



国産チキン  
あんしんも、おいしさも。



佐々木酒造株式会社



佐々木酒造は明治26年に創業。  
京都二条城のすぐ近くに蔵を構える  
洛中の蔵元です。

かつて豊臣秀吉の邸宅であった  
「聚楽第」跡地にあり、良質で豊富な地下水に恵まれた  
場所です。千利休が茶の湯に用いたとされる「銀明水」  
と同じ水脈の地下水を汲み上げ酒造りを行っています。



日本食鳥協会と佐々木酒造がコラボし商品化。  
良質な米の特性を残しつつ、しっかりとしたふくらみ  
のある麴の旨みを引き出しました。  
滑らかでやさしい口あたりからきめ細かい  
まろやかなコクがふくらみ、軽快な後口と  
キレが特徴。





**国産チキン**

あんしんも、おいしさも。

**一般社団法人日本食鳥協会**

<https://www.j-chicken.jp/>



**チキンパワーげんきくん**