

1月 岐阜県の郷土料理 【鶏(けい)ちゃん】

今月は、岐阜県の郷土料理を紹介します。

「鶏(けい)ちゃん」とは、岐阜県の郷土料理のひとつで、元々は飛騨(ひだ)地方南部の下呂(げろ)市(旧益田郡)、中津川(なかつがわ)市北部、奥美濃(おくみの)地方の郡上(ぐじょう)市の家庭料理でした。とり肉をみそやしょうゆベースのタレなどで、キャベツや玉ねぎ、季節の野菜と一緒に炒めて食べる里山ならではの料理です。

鶏ちゃんの名前の『ちゃん』は、タレといった意味をもつ『醬(じゃん)』が語源との説もあり、『鶏醬(けいじゃん)』から「鶏(けい)ちゃん」になったとも言われています。

給食では、甜麺醬、豆板醬を使ってアクセントをつけた味付けにしました。岐阜県の郷土料理「鶏(けい)ちゃん」を味わっていただいく



令和6年1月19日(金)実施



材料	4人分量(g)	作り方
【鶏ちゃん】		
鶏もも肉小間切れ	160	① キャベツは一口大の大きさ、玉ねぎはスライスに切る。 ② とりもも肉を油で炒め、塩・こしょうする。 ③ キャベツ、たまねぎも炒め、水煮に大豆を加えてさらに炒める。 ④ 残りの調味料を合わせたものを加えて味をととのえる。豆板醤は好みで加える。
キャベツ	200	
玉ねぎ	120	
大豆水煮缶	50	
塩	少々	
こしょう	少々	
サラダ油	8	
赤味噌	8	
醤油	4	
ごま油	2	
みりん	8	
テンメンジャン	20	
トウバンジャン	少々	

