

# イチロー亭 創作料理レシピ集

改訂第2版



監修： 吉田一郎

yoshida.ichi@gmail.com  
<http://www.yumiremi.com/>

2026年3月5日

# 目次

1	鶏皮	1
2	オイル焼き	2
2.1	した味付け	2
2.2	焼き上げ	3
3	から揚げ	5
4	水炊き（鍋）	7
5	出汁	8
5.1	和風出汁	8
5.2	鶏ガラ出汁	9
6	酢醤油	10
7	白菜の浅漬け	11
8	マスタードソース	13
9	秘伝のタレ	15
9.1	ラー油	15
9.2	スパイスミックス	17
9.3	調味料	19
9.3.1	液体成分	19
9.3.2	各種調味料	20
9.4	調合と熟成	21

# 1 鶏皮

頸周囲のセセリの部分の皮を使います。（丸鶏1羽約2,000gに対して、約20g程度しか取れないため、貴重です。）

- セセリ部分の皮を手鍋に入れ、沸騰させ、良く火を通す。アクが浮いてくる。
- 水洗い。
- 幅 2-3mm で細く切り刻む。結合組織や、脂肪組織などはしっかり取り除く。

ゆずぽん（市販品）、ラー油、一味（粉末）で合わせてお召し上がりください。



図 1: 頸の周囲のセセリの皮を使う



図 2: 細く切り揃える

## 2 オイル焼き

骨盤半裁、骨付きのモモ肉を使います。1度に2本もしくは4本を作ります。



図 3: パパ、オイル焼き！

### 2.1 した味付け

一度にモモ2本を下茹でする出汁の分量は約2リットル。

した味つけ鍋の出汁：

醤油（上久）100ml、和風出汁（濃縮、市販品）100ml、（和風出汁 § 5.1 を用いても良い）鶏ガラスープ（顆粒、市販品）10g、（鶏ガラ出汁 § 5.2 を用いても良い）白ワインもしくは、清酒 200ml、水（もしくは、和風出汁と鶏ガラ出汁）1,600ml 好みに応じて、ゼラチン粉末（お菓子の材料）を 5-10g 加えます。

- 鍋に、した味付けの出汁を調合して入れ、いったん軽く沸騰させる。
- モモを2本ずつ入れる（途中で沸騰させない、沸騰前 – 中火加減）。
- 片面、約15分から20分間ずつ、途中でひっくり返して両面を煮込む（合計約30分から40分間）。
- モモを鍋から打ち上げる。  
2本以上煮込む場合は、いったん、上澄みのアクを丁寧に取り、新たに水 200ml を追加する。
- した味の付いたモモは室温で3時間乾燥させた後、グリルで焼き上げる。

## 2.2 焼き上げ

- 乾燥させたモモに、下味付け鍋に浮き上がってきた脂を取り分け、刷毛を使いしっかり両面に脂を塗る。(アロゼ)
- グリルで焼き上げる。裏面（皮の無い面）を8分間、表面（皮の付いている面）を6分間程度強火の遠火で焼き上げる。

秘伝のタレ（§ 9）でお召し上がりください。



図 4: アクと脂を丁寧に除去



図 5: 両面で約30-40分間



図 6: 室温乾燥3時間



図 7: 浮き上がってきた脂を取り分け、しっかりとアロゼする



図 8: 皮の無い、裏面から焼き入れる



図 9: 裏面からしっかり熱を通す



図 10: 表面に焦げ目が付くまで焼き上げる



図 11: オイル焼きの完成



図 12: タレを付けて



図 13: 裏

### 3 から揚げ



味付けは塩のみ、下衣は薄力粉、上衣は上新粉であっさり揚げます。材料は2人前、胸肉骨付きぶつ切り鶏肉 約400g です。

- やや大きめのボウルにぶつ切り肉を入れ、肉の重量の約1.0-1.25%の塩を丁寧にまぶす。使い捨て手袋を使い、揉み込むようにして丁寧に混ぜる。  
(2人前、400gの肉なら、塩は4gから5g)
- しばらく寝かせ、塩をなじませる。
- やや広めのアルミバットの上で、肉に薄力粉を少量ずつ振り分け、薄く広く伸ばしながら、一つずつ丁寧にまぶす。
- しばらく室温で馴染ませる。次第に表面が湿ってくる。
- 揚げる直前に、上新粉を薄力粉と同様、一つずつ丁寧にまぶす。  
(揚げ油は、ごま油200ml、サラダ油800mlの割合)
- 揚げ温度は、160 – 170°Cの温度で、約5分間。
- 揚げ終わったら、キッチンペーパーを下に敷き、落ちてくる揚げ油を丁寧に吸い取らせ、油を切る。

お皿に盛り付けたら、マスタードソース (§8) をかけてお召し上がりください。



図 14: 丁寧に塩を振る



図 15: 下衣は薄力粉



図 16: 薄く広く伸ばす



図 17: 次第に表面が湿ってくる



図 18: 上衣は上新粉



図 19: 揚げる直前に上新粉をまぶす



図 20: 揚げ温度は160 - 170度

## 4 水炊き（鍋）

鍋のだし汁は、和風出汁（§ 5.1）と鶏ガラ出汁（§5.2）を合わせて使う。配合比率は1：1が目安。2人前、500- 600ml程度。鍋に注ぐ前に塩、ハイミーで調整する。

材料（2人前）は、骨付きブツ切り鶏肉 400g、白菜（4分の1）、椎茸（§ 5.1 和風出汁、干椎茸を戻したもの）2枚、豆腐（1人前は、4分の1丁を3つに切る）、ワカメ（志賀島弘漁港産、水で戻したもの）、ハルサメ（中国産龍口春雨、輸入元信明商事）。

- 土鍋に最初に、骨付きブツ切り鶏肉を並べ、その上に白菜を敷き詰め、上にハルサメ、ワカメ、椎茸、豆腐を乗せる。
- だし汁を土鍋に注ぐ。
- ガスコンロで強火で沸騰するまで炊く。  
（鍋が沸騰するまで火を落とさない）
- 沸騰したら、火を弱めて余熱で全体を温める。
- 鍋蓋を取り、ハルサメ、ワカメなどの具材によく火を通す。



図 21: 鍋の準備



図 22: 鍋が沸騰した様子

酢醤油（§ 6）に柚子胡椒（市販品）を添えていただきます。

## 5 出汁

### 5.1 和風出汁

- 肉厚のしっかりした、干椎茸を1枚、昆布数枚と、やや大ぶりのイリコ（一掴み）を一晩水に浸しておく。（1人前）
- 火にかけて、沸騰する前に速やかに昆布を取り除く。
- その後、弱火に落として、約30分間じっくり煮立ててイリコ出汁を取る。
- 椎茸を鍋から引き上げ、石突きを傘から外す。傘は中央で2つに刻み分け、鍋の具材にする。
- イリコをザルで、漉し取る。



図 23: 和風出汁の素材



図 24: 一晩水に漬ける



図 25: 漉し取られた和風出汁

和風出汁は、水炊き（鍋 § 4）とオイル焼き（した味付け鍋 § 2）に使います。

## 5.2 鶏ガラ出汁

1羽分の鶏ガラ約500gで、約2リットル程度の鶏ガラ出汁スープが得られます。

- 鍋に鶏ガラを入れて、軽く沸騰させ、浮き上がってきたアクを素早く取り除く。
- 沸騰はさせず、約95度の温度で約8時間火にかける。

約2リットル、約10人前の鍋の出汁に使います。



図 26: 鶏ガラ



図 27: 煮たてる前



図 28: 鶏ガラ出汁

## 6 酢醤油

博多大名本造り醤油（上久醤油、福岡市中央区）と穀物酢（超特級、マルボシ酢、福岡県田川郡川崎町）を用いる。

調合比は、醤油：酢＝1：3を目安に合わせる。（三杯酢）

調合例：醤油 50ml、酢 150ml、ハイミー 1.0g を手鍋で加熱しながら、よく攪拌しながら混ぜ合わせ、冷ます。



図 29: 酢醤油

## 7 白菜の浅漬け

白菜（4分の1株）を使う。



- 下部の根に近い、固い芯を取り除く。葉先の上半分と、芯に近い中心部分の黄色い柔らかい葉を中心に使う。緑色の強い外側の葉は使わない。葉脈の太い白い部分は鍋に使う。葉を選んだ後、1 – 2 cm 幅に刻む。
- 漬ける葉の重量の3%の粗塩をよくまぶす。使い捨て手袋を使い、清潔に行うこと。  
(全体重量が500gなら、塩は約15gを使う)
- 漬物桶に入れ、「呼び水」を100 ml 加え、さらにかき混ぜた後、重石（8Kg程度）をして、5日から7日間漬け込む。(季節、温度によって変化する)  
(植物性乳酸菌による発酵が進み、白菜の糖質が酸に分解される)
- 漬物の上澄み液に乳酸菌の澱と発酵による泡が発生し、酸味が出てきたら完成。

お好みに応じて、ゆずぽん（市販品）、一味（粉末）、ごま油（市販品）を合わせていただきます。



図 30: 漬物桶でよく混ぜる



図 31: 乳酸菌発酵

## 8 マスタードソース

「から揚げ」 (§ 3) のソース。「ねり辛子」は、「秘伝のたれ」 (§ 9) でも使用する。

- からし粉末 (ターメリック入り)、1袋 40g をぬるま湯 80ml を攪拌器でよく混ぜ辛味揮発成分をよく飛ばす。  
(揮発性と刺激性があるため、換気扇を回す)
- 「ねり辛子」状態で冷蔵庫で保存し寝かせ、辛味揮発成分を飛ばす。(約1～2週間)
- 手鍋に、「ねり辛子」(約 120g)、醤油 (上久) 30ml、穀物酢 (マルボシ) 300ml、貝柱顆粒 (Yuki 食品) 5.0g、ホワイトペッパー 5.0g、ハイミー 1.0g を入れ、加熱しながらゆっくり攪拌する。
- 余熱が取れば、ディスペンサーに入れ冷蔵庫保存 (保存期間約1ヶ月)。



図 32: しっかり攪拌する



図 33: 冷蔵庫で保存



図 34: 手鍋で加熱しながら、ゆっくり攪拌する



図 35: ディispenserで保存

## 9 秘伝のタレ

「秘伝のタレ」は、ラー油 (§ 9.1)、スパイスミクス (§ 9.2)、調味料 (§ 9.3) の3者を調合し、熟成させる。



図 36: 一子相伝の「秘伝のタレ」

### 9.1 ラー油

ラー油、約 200ml の調合。



図 37: 濾し取ったラー油

- 粗挽き唐辛子 40g を、ごま油 200ml とフライパンの上でゆっくり加熱攪拌する。
- 60 – 80 度程度（弱火）の温度で約 20 分加熱し、成分を油に抽出し、余熱を冷ます。
- 金網ネットで濾し取る。下にラー油が濾し取られる。



図 38: 粗挽き唐辛子



図 39: ごま油と混ぜる



図 40: ゆっくり加熱し攪拌する



図 41: 上澄みがラー油

## 9.2 スパイスミックス

スパイスはメーカーは不問で、市販品で揃えられるものを用意する。以下、黒コショウのみが「粗挽き」で、他は細粒もしくは、粒子の一番細かいものを使う。トウガラシは、カエンペッパー（細粒）を用いても良い。

スパイス	重量 ( g )
トウガラシ	60.0
ホワイトペッパー	20.0
ナツメグ	20.0
シナモン	15.0
フェネグリーク	10.0
フェンネル	10.0
カルダモン	10.0
黒コショウ	2.5
クローブ	1.25
花椒	1.25
合計	150.0



図 42: 各種スパイス



図 43: 微量電子天秤



図 44: 10種類のスパイス



図 45: ミルサーで混ぜ合わせる



図 46: スパイスミックスの完成

## 9.3 調味料

### 9.3.1 液体成分

手鍋で弱火で攪拌しながら、ゆっくり混ぜ合わせ、冷ます。

液体	容量 ( ml )
超特級酢 (マルボシ)	500
オイスターソース	100
清酒	80
みりん	20
合計	700



図 47: 液体成分をよく攪拌する

### 9.3.2 各種調味料

「ねり辛子」は、(§ 8 マスタードソース) で調合したもの。冷蔵庫で一週間程度寝かせ、辛味揮発成分を蒸発させて、マイルドになったものを使う。「ピーナツバター」は甘さが控えめなクリームを用いる(明治屋)。「にんにく(すりおろし)」は、チューブ入り市販品。「てんさい糖」を白砂糖で代用する場合は半量とする。

成分	重量 ( g )
ねり辛子	120
ピーナツバター (明治屋)	100
八丁味噌	60
貝柱顆粒 (Yuki)	60
にんにく (すりおろし)	30
塩	80
てんさい糖	40
もち粉	10
合計	500



図 48: 各種調味料

## 9.4 調合と熟成

§ 9.1 ラー油 150 ml、§ 9.2 スパイスミックス 150 g (全量)、§ 9.3 調味料 (全量) を用いる。

- ミキサーで、調味料液体成分 ( § 9.3.1) 700 ml と、各種調味料 ( §9.3.2) をよく攪拌する。



図 49: ミキサーで攪拌する

- フライパンにラー油 ( § 9.1) 150ml と、スパイスミックス ( § 9.2) 150g を広げ、弱火で攪拌し、しっかりスパイスミックスにラー油を馴染ませる。  
(焦げつかさせないように注意する)



図 50: ラー油とスパイス

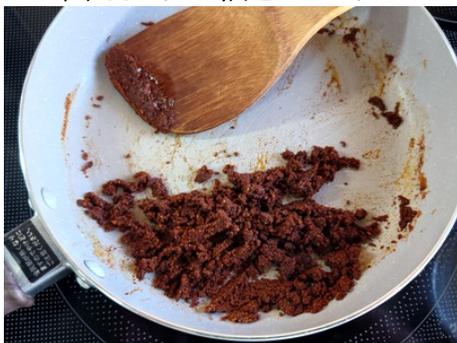


図 51: 固まってくる

- ミキサーで攪拌された、調味料液体（全量）を上記フライパンに注ぎ、しゃもじを使い、弱火でしっかり練り合わせる。



図 52: しゃもじで混ぜる

- もち粉が熱で粘り気を出し、次第に粘り気が出てくる。加熱しすぎない事。



図 53: 容器で保存



図 54: 固まってくる

- 容器 ( 2.0 L ) に入れ、室温で熟成させる。熟成期間は、約 3 ヶ月から半年。



図 55: 熟成

オイル焼き ( § 2 ) のタレとしてお使いください。