




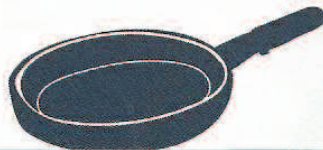
## 松阪鶏焼き肉とは?

松阪鶏焼き肉は、甘辛い味噌だれに絡めて網焼きをします。何と言ってもこの味噌だれが特徴です。何度でも食べたくなる、一度食べたらくせになる味! その味噌だれを使用したアレンジレシピ集です。ぜひお試しください～




### 味噌だれ調理方法

- BBQに最適
- 鶏肉に絡めて焼く
- 鶏肉を1時間～1晩漬けてから焼くもよし
- 焼きおにぎり
- 野菜炒め
- チャーハン



## Doit!松阪鶏焼き肉隊とは?

少し元気のない松阪市をもっと盛り上げ元気にしようとして2010年4月に立ち上がりました。一般市民で構成する「Do it!」は「自分たちで出来る町おこし」をテーマに活動してきました。「松阪鶏焼き肉」をご当地グルメのひとつとして町おこしにつながればと思い活動しています。



[NPO法人Doit松阪 事務局]  
株式会社 松阪街づくり公社 内

〒515-0084 三重県松阪市日野町788  
TEL 0598-26-9500  
FAX 0598-26-9501  
Mail : info@doitmatsusaka.net  
H P : http://doitmatsusaka.net



## 棒棒鶏 (バンバンジー)

### 材 料

とりむね肉 味噌だれ  
酒 ラー油  
はちみつ きゅうりやトマト  
すりごま



### 作り方

- ① 水と酒同量1:1でむね肉をゆでる。
- ② タレを作る。  
味噌だれ、すりごま、ラー油、はちみつ、ゆで汁をまぜる。
- ③ お好みで盛り付ける。



3



## 青椒肉絲 (チンジャオロース)

### 材 料

牛肉  
ピーマン  
筍水煮  
味噌だれ  
オイスターソース  
酒  
みりん  
片栗粉



### 作り方

- ① タレ(味噌だれ・オイスターソース・酒・みりん好みの分量で混ぜ合わす)
- ② 牛肉・酒と片栗粉をまぶし10分ほど放置。
- ③ 筍とピーマンをごま油で炒める。  
ピーマンの色が変わったら皿にうつす。
- ④ 牛肉を炒める。  
8割ほど火が入ったら  
ピーマンと筍とタレを入れる。



4

## サバの 竜田揚げ



### 作り方

- ① サバを味噌だれに一晚漬けて、片栗粉をつけて揚げる。  
※赤味噌なので臭みも消えます。  
生姜やお酒は不要です。  
※1時間漬けたとあっさりおかず向き、一晚漬けるとピールのアテに変身します～

### 材料

サバ  
片栗粉  
揚げ油  
味噌だれ



### 材料

伊勢うどん  
伊勢うどんのたれ  
味噌だれ  
鶏肉(胸肉でももも肉でも可)  
ねぎ

伊勢うどんサミットでは見事、世界第2位に輝きました、「松阪鶏焼き肉伊勢うどんバージョン」のレシピをご紹介します。



### 作り方

- ① 鶏肉をフライパンで焼き、味噌だれを絡めてさらに焼きます。
- ② 伊勢うどんをゆがきます。
- ③ 伊勢うどんのタレと味噌だれを1:1で混ぜます。
- ④ 伊勢うどんに混ぜたタレをかけ、焼いた鶏肉を乗せ、ねぎをお好みで乗せたら完成。



## 伊勢うどん 松阪鶏焼き肉 バージョン

## サンドイッチ

### 材 料

鶏肉(ムネでもモモでも可)  
味噌だれ  
サンドイッチ用パン  
マヨネーズ  
生野菜(キャベツの千切り、キュウリ、玉ねぎスライスなど)

### 作り方

- ① 鶏肉をそぎ切りにし、味噌だれに一晩漬ける。
- ② 漬けた鶏肉をフライパンで焼く。
- ③ 生野菜を準備する。
- ④ パンに生野菜、鶏肉、マヨネーズを入れて完成。



7

## スタミナ丼

### 材 料

豚肉  
ニンニクの芽  
卵黄  
味噌だれ

### 作り方

炒めた豚肉とニンニクの芽に味噌だれを和えるだけ!  
味噌だれは焦げやすいので、材料に火が通ってからかけて下さいね。  
卵を絡めるとまろやかな口当たりになります。



8

## 材 料

ナス  
ひき肉(豚、鶏、合挽き何でも可)  
ごま油  
味噌だれ  
鶏ガラスープの素  
片栗粉

## 作り方

- ①ナスを素揚げしておきます。
- ②ごま油でひき肉を炒めます。
- ③味噌だれを入れ、水を足し、鶏ガラスープを入れます。(お好みで鷹の爪、豆板醤を入れます)
- ④③にナスを入れ、水溶き片栗粉でとろみをつければ完成!! 麻婆豆腐、麻婆春雨でも応用できます。



## 麻婆茄子 (マーボーなす)



## 材 料

キュウリ  
だいこん  
人参  
セロリなど  
味噌だれ  
マヨネーズ  
一味唐辛子

## 作り方

- ①野菜を同じ大きさにカットします。
- ②味噌だれとマヨネーズを1:1で混ぜます。お好みで一味唐辛子を入れたら完成。

## 味噌マヨネーズ

