

匠の技 名店の味 築地 鳥藤の親子丼 門外不出の技を習う

撮影 / sono (bean) 編集・文 / 内田いつ子

具は鶏肉と卵だけ。
シンプルだからこそ、
ごまかしがきかない味。



鳥藤 場内店
東京都中央区築地5-2-1 築地市場 8号館
☎03-3542-7016
営業時間：月曜日～土曜日 6:00～14:00
定休日：日曜・祝日・不定休(築地市場に準ずる)
予約不可

今や築地の名物メニューとして、多くの人に愛されている鳥藤の「親子丼」。鶏がらスープがベースの甘じょっぱい割り下で煮た、ふりっつとやわらかな鶏肉に、とろっとろの半熟卵がからむ。この味を作り上げた鳥藤・四代目の鈴木昌樹さんは言う。「ずっと試作を続け、何百食作ったかわかりません。鶏肉の食感、白身と黄身の使い分け、割り下の味やご飯へのしみ具合

……。自分がおいしいと思う理想の親子丼をイメージしながら、たどり着いたのが今の味なんです」
鶏の切り方、火の通り方、卵の溶き方ひとつにまで意味がある。それは築地の老舗の「鳥屋」だからこそわかる。鶏肉を生かす調理法だ。ひと口食べた忘れられない絶品の親子丼。門外不出のその作り方を、今回特別に教えていただいた。

《 鳥藤の親子丼、作り方を実況中継！ 》

材料(1人分)

材料……………1人分
はかた一番どりも肉……………90g
卵……………2個

【割り下】

鶏がらスープ……………60ml
(市販の鶏がらスープを溶いたものでもよい)
みりん……………35ml
しょうゆ……………25ml



鶏肉は繊維に沿って縦半分に分ける。次に今度は繊維を断ち切るように、端から約1cm幅の棒状に切る(1人分で使用量は、この状態に切って90g)。

匠の技

鶏肉を小指サイズくらいに細く切る。繊維を断ち切ると火の通りがよくなり、煮くずれせず、食感もよくなる。



親子丼用の鍋(なければ小さめのテフロン加工のフライパンでもよい)に割り下と鶏肉を入れ、蓋をして強火で炊く。

匠の技

冷たいままの割り下に鶏肉を入れる。煮立ててから入れると、鶏肉がかたくなるため。徐々にあたためることで、やわらかな食感に。



割り下が煮立ったら、肉をときどき返しなが、鶏肉に火が入るまで加熱する。

匠の技

鶏肉の様子を見て、弾力が出てきたら火が入った証拠。2～3分加熱してふりっつしてきたらOK。加熱しすぎるとかたくなるので注意。



卵を小さめのボウルに割り、白身をほぐすように切る。泡立てないこと。

匠の技

白身をほぐしたついでに黄身がくずれくらい。これで黄身はとろりとし、白身はコシが残ったぶるっとした仕上がりになり、黄身と白身のおいしさを味わえる。



鍋をいったん火から外し、鶏肉を鍋の中央に寄せる。卵液の半量を鶏肉にかけるように流し入れる。

匠の技

黄身より白身のほうが重いので、白身が下流れる。それを加熱することで白身が膜を作り、黄身や割り下がご飯に適度にしみる仕上がりになる。



蓋をして弱火にかけ、ゆすりながら弱火で火を通す。

匠の技

白身がかたまり始めるまでは、鍋をゆすりながら弱火加熱。ゆすと白身が鍋にくっつきにくくなる。



火加減はずっと弱火。黄身も鶏肉の上にかけるようにして。火が通りすぎないように注意して。

匠の技

白身が白くなりはじめたら、残りの卵液を鶏肉の上に流し入れ、蓋をして弱火で30秒加熱。火からおろして30秒おき、丼に入れたご飯に流し入れる。

もうひとつの看板料理 シンガポール チキンライスのごだわり

親子丼とともに人気なのが、シンガポールチキンライス。四代目の昌樹さんが海外の鶏料理を学びにタイやシンガポール、台湾やインドなど、アジアを巡っていたときに出会った味だ。

「鶏のスープで炊いたパラッとしたご飯、鶏肉はしっとりやわらか。シンプルで鶏本来のおいしさが味わえるこの本場の味を、店で再現したいと思ったのです。店での作り方は、まず米はサラダ油で半透明になるまで炒めたあと、鶏がらスープと塩、おろしにんにくやせん切りしょうが、鶏油を入れて炊きます」と昌樹さん。米を炒めて炊くと、日本米でもパラパラに。鶏肉の調理法もユニークだ。

「密閉できるポリ袋に鶏肉を入れて、ゆっくり加熱します」
直接火入れしない低温調理で、本場のしっとりとした食感が再現できたという。炊飯器を使って、家庭でも簡単にできる作り方も教えていただいた。こちらも絶品。ぜひ試してみてください。

材料(2人分)

はかた一番どりも肉 1枚
④ 塩、砂糖……………各少々
酒……………大さじ2
米……………2合
⑥ 鶏がらスープの素……………小さじ1
しょうがのせん切り、すりおろしにんにく……各小さじ1
酒……………少々
スイートチリソース(市販品)……………少々

【ジンジャーソース】

すりおろししょうが……………大さじ1
すりおろしにんにく、長ねぎのみじん切り……………各少々
ごま油……………小さじ1
塩……………少々

【ダークソース】

焼き鳥のたれ(市販品)……………大さじ1
すりおろしにんにく、すりおろししょうが……………各少々
トマト、きゅうり……………各適量



やわらかな鶏肉とパラパラのご飯、
本場の味を目指して

作り方

- ① 鶏肉は皮目に5ヶ所ほどフォークをさして、火が通りやすいようにする。④をよくすりこみ、10分ほどおく。
- ② 米は普通に研ぎ、炊飯器に入れて通常よりやや少なめに水を加減したら、⑥を加えてよく混ぜる。
- ③ ①の鶏肉を皮目を下にして米の上のせ、酒をまわしかける。
- ④ 普通に炊いて、炊き上がった鶏肉を取り出し、ご飯をよく混ぜる。皿に盛り、食べやすく切った鶏肉、きゅうりとトマトをのせ、よく混ぜたそれぞれのソースを添える。

今月の食材「はかた一番どり」

鶏肉にはいろいろな魅力があります。ぷりっとジューシーな身のおいしさ、カリカリに焼いた皮の香ばしさ、うまみいっぱいのスープ……。はかた一番どりを十分に味わってほしいから、合わせる具材や調理法はごくシンプルに。焼く、蒸す、煮る、揚げる、それぞれの調理法で鶏肉のおいしさを楽しんでください。

撮影／川上輝明 (bean) 料理・スタイリング／橋本彩子 編集・文／内田いづ子

カリッと焼く

香ばしい皮とジューシーな肉のおいしさをシンプルに味わう

はかた一番どりのソテー



材料 (2人分)	
はかた一番どりもも肉	1枚
酒	大さじ2
サラダ油	大さじ1/2
塩、こしょう	各少々
アスパラガス	2〜4本
すだち	1個

【オリーブオイル入り大根おろし】	
大根おろし	大さじ3
オリーブオイル	大さじ1
ゆず胡椒	小さじ1/3

【カレー塩】	
粗塩	小さじ1
カレー粉	小さじ1/3

作り方	
①	鶏肉は身の厚いところに包丁を入れる。
②	アスパラガスはかたい根元を切り、下半分の皮をピーラーでむいて半分の長さに切る。すだちは輪切りにし、大根おろしとカレー塩の材料はそれぞれよく混ぜる。
③	フライパンにサラダ油を入れて熱し、塩、こしょうをした鶏肉を皮目から入れる。すぐに鍋の蓋(重い蓋がよい)を押しつけながら焼き、脂をペーパータオルで拭き取りながら強めの中火で焼く。
④	皮目を6〜7分、焼き色がこんがりとなつて焼き、ひっくり返して、身は弱火にして3〜4分焼く。
⑤	④を取り出し、網にのせて2〜3分休ませる。フライパンの油を軽く拭き、酒を加えてうま味をこそぎ落とし、再び中火にかけ、アスパラガスを加えてサッと炒める。
⑥	鶏肉はそぎ切りにし、アスパラガスとともに盛り、すだちを散らす。カレー塩と大根おろしも添える。



＼ポイント/
切り目を入れて焼きムラを防ぐ

鶏肉は厚みが違うので、火の通りにムラができないよう、身に包丁で切れ目を入れて厚みを均等に。

＼ポイント/
重しをすると脂が抜けてカリッと

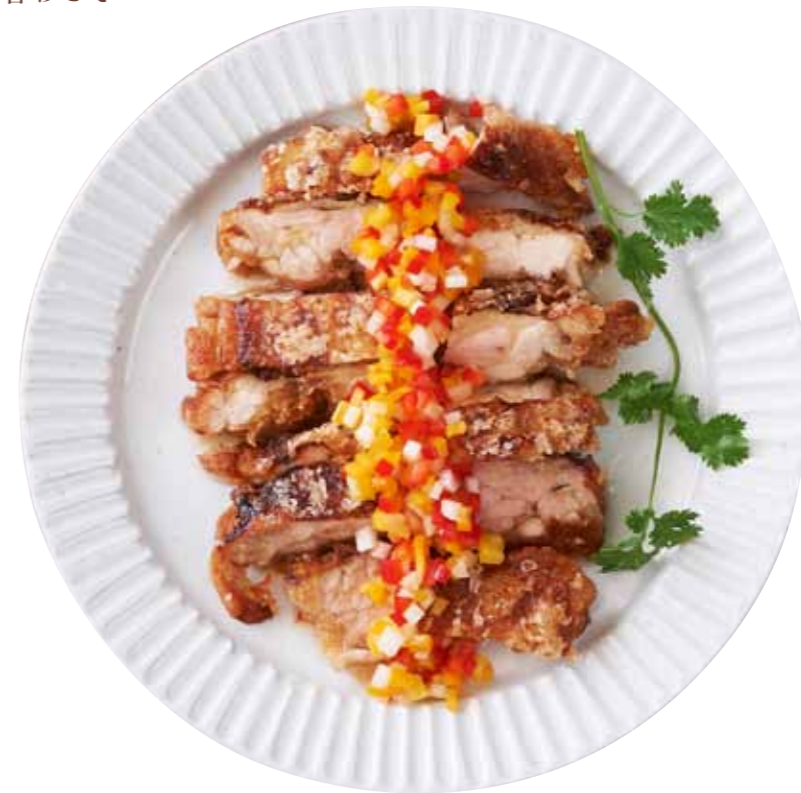
蓋を押しつけ、脂を取りながら焼くと、皮がカリッと仕上がる。鶏肉に耐熱皿をのせ、水を張ったボウルをのせてもよい。

サクッと揚げる

サクサクの揚げものには、さっぱりだれを合わせて

鶏の一枚揚げ香味だれ

材料 (2人分)	
はかた一番どりもも肉	1枚
④ しょうゆ、みりん	各小さじ1
塩	少々
片栗粉	大さじ2
揚げ油	適量
香菜	適量
【香味だれ】	
パプリカ(黄・赤)	各1/4個
セロリ	1/3本
米酢	大さじ1と1/2
はちみつ	大さじ1
塩	小さじ1/4



プリッと蒸す

しょうゆベースの中華風で、白いご飯が進む味

鶏とたけのこのピリ辛蒸し

材料 (2人分)	
はかた一番どりもも肉	1枚
たけのこ水煮	小1/2本
長ねぎ	1/3本
④ すりおろしにんにく、すりおろししょうが	各少々
赤唐辛子の輪切り	1本分
しょうゆ、オイスターソース	各大さじ1
酒、水	各大さじ2
片栗粉	小さじ2
みりん、ごま油	各小さじ1
そら豆	2さや分



しっとり煮込む

鶏肉のうまみにトマトの酸味が効いた軽やかな一皿

鶏と春野菜のあっさり煮込み

材料 (2人分)	
はかた一番どりもも肉	1枚
塩、こしょう	各少々
薄力粉	大さじ1と1/2
春キャベツ	1/4個
新じゃが芋	小2個
にんにく	1かけ
ローリエ	1枚
トマトペースト	大さじ1
④ 白ワイン	100ml
コンソメスープ	200ml
(固形ブイヨン1個を湯で溶かしたもの)	
オリーブオイル	大さじ1



④

作り方	
①	鶏肉は皮目全体にフォークで穴を開ける。両面に④をすり込んで、片栗粉をまぶす。
②	香味だれを作る。セロリは筋を取り、パプリカとともに5mm角に切る。ボウルに入れ、香味だれのほかの材料も加えてよく混ぜる。
③	小さめのフライパンに2cm高さまで揚げ油を注ぎ、160〜170℃に熱する。
④	③に①を皮目から入れ、中火で3分ほど揚げる。油を表面にかけながら、弱めの中火で4分ほど揚げたら、返して中火で3分ほど揚げる。取り出して網の上で2〜3分休ませる。
⑤	③を食べやすく切って香味だれをかけ、香菜を添える。

＼ポイント/
少ない油でサクッと揚げるコツ



鶏肉の縁が色づいてきたら、身に油をかけながら揚げる。これで少ない油でもサクッと揚がり、肉汁も逃がさずジューシーに。

作り方	
①	鶏肉は小さめのひと口大に切り、たけのこは1cm幅程度のくし形切りにする。長ねぎは2cm幅程度の斜め切りにする。
②	ボウルに④を入れてよく混ぜ、①を加えて軽くもみ込む。
③	蒸し器を火にかけ、蒸気が上がったら、耐熱皿に入れた②を入れる。強めの中火で12〜15分蒸す。
④	そら豆はさやから出し、③が蒸しあがる3分前に蒸し器に入れる。
⑤	③を盛りつけ、薄皮をむいた④を散らす。

＼ポイント/
片栗粉で鶏のおいしさを閉じ込める



調味料には片栗粉入り。うまみを逃がさず、鶏をプリッと仕上げる効果が。調味料をまぶして蒸すだけだから簡単。

作り方	
①	鶏肉は大きめのひと口大に切り、塩、こしょうをふる。小麦粉をまぶし、よぶんな粉は落とす。
②	キャベツは芯をつけたまま縦半分に切り、じゃが芋は皮をむいて半分切る。にんにくは縦半分に切って芽を除き、包丁の背で押しつぶす。
③	深めのフライパンにオリーブオイルとにんにくを入れて中火にかけ、色づいたら取り出す。鶏肉を皮目から入れ、表面が焼けたら返して軽く焼く。
④	軽く油を拭いて鶏肉を罐に寄せ、キャベツとじゃが芋、ローリエを加える。すきまにトマトペーストを入れて少し炒めたら、④を注いで10分〜15分煮る。途中でキャベツを返し、じゃが芋に火が通ったら完成。

＼ポイント/
焼いてから煮ると香ばしさアップ



皮がカリッとするまで焼く。小麦粉をつけて焼いているので香ばしさが増し、鶏肉のうまみも閉じ込められる。