

「Coronation Chicken」



牛久市国際交流協会料理部会
市民活動課 ☎ 内線1632

1953年エリザベス2世の戴冠式に際して考案された料理「Coronation Chicken」をご紹介します。
クリーミーなカレーソースで和えた冷製チキンです。※Coronation…戴冠式のこと

イギリス料理講師
アン・リブルワースさん

材料

〈作りやすい分量(4人分程度)〉

鶏むね肉…………… 2枚 サラダ油…………… 大さじ1/2
玉ねぎ…………… 1/2個 塩・こしょう…………… 適量

A

カレー粉…………… 小さじ2 アプリコットジャム …… 小さじ2
トマトペースト …… 小さじ2 ベイリーフ(ローリエでも可) …… 1枚
赤ワイン…………… 50ml レモン汁…………… 少々
チキンスープ(鶏むね肉のゆで汁にコンソメキューブ1/2個をとかず)…大さじ2

B

レモン汁…………… 小さじ2 泡立てた生クリーム …… 50g
マヨネーズ…………… 120g (無糖ヨーグルトでも可)

作り方

- ①鶏むね肉の皮を取り、かぶるくらいの湯でゆでて冷ましてからひと口大に切る。ゆで汁からソースに入れる分として大さじ2を取っておく。※生の部分がないように必ずきちんと加熱を。
- ②たまねぎをみじん切りにする。フライパンにサラダ油を入れ、たまねぎに色がつかないように3～4分炒める。
- ③②にAと鶏むね肉を加えて混ぜながらソースを煮詰める。
- ④③をボウルに移し、冷めてからベイリーフを取り出しBを加えて混ぜる。
- ⑤塩、こしょうで味を調える。お好みでレモン汁を足して。

サラダやサンドイッチの
具材にもピッタリ♪



トッピングにスライスアーモンドや
刻んだドライフルーツもおすすめ!

鶏むね肉をやわらかくゆでると
美味しく仕上がります。
ゆで方のポイントや料理
のエピソードなどは動画
をご覧ください▶



牛久市国際交流協会
料理部会のホーム
ページはこちら▶



ジャコウアゲハ(麝香揚羽)

チョウ目アゲハチョウ科



しぜん
大好き

～牛久の生物～

オスは黒、メスは淡いこげ茶色をした大型のチョウで、黒い体を横から見ると、鮮やかな赤い模様が見られます。

幼虫は、日当たりの良い河川敷や人里周辺に分布するウマノスズクサというつる植物を食草としています。市内でもジャコウアゲハが見られる場所の近くには、餌となるこの植物

があることが多いようです。実は、ジャコウアゲハは毒チョウです。といっても、毒針や毒液などはないため、人が触っても被害はありませんが、体内に食草であるウマノスズクサの毒成分を蓄えるため、他の生物が食べると中毒を起こすと言われています。成虫の特徴である目立つ赤い模様は、わざと目立つことで、鳥などの捕食者に対して毒があることをアピールする警戒色となっています。

問 都市計画課 ☎ 内線2524

『牛久市版レッドデータブック追補版(令和2年3月発刊)』に掲載している植物を「牛久の希少植物」として紹介していきます。

牛久の 希少植物

第25回

ワニグチソウ

キジカクシ科



ワニグチソウ(鰐口草) (平成19年5月12日撮影)

牛久では神社や寺の竹林、雑木林などに生育します。5～6月に咲くアマドコロやホウチャクソウに似た草姿です。葉腋から垂れ下がる花柄の先に二個の苞が付き、その

内側に抱かれるように緑色の花が咲きます。花を抱いている苞が、神社や寺の軒下下げられ参詣の人が打ち鳴らす「鰐口」に見立てて付けられたのが由来のようです。

※本書68ページに掲載。

【資料提供】NPO法人うしく里山の会(文章:高野美栄子、写真:渡辺泰)

『牛久市版レッドデータブック追補版 牛久における絶滅のおそれのある野生生物』販売中 ※お求めは都市計画課まで (1350円)