

プロ直伝!

でき上がるまで1分20秒!?

# おいしくて簡単な 親子で作る親子丼!



大人も子どもも大好きな親子丼。

お肉はぷりぷり、卵はとろふわに作りたいたころですが、火が入りすぎてしまったり、1人分ずつ作るのは難しかったりで、なかなかいつもおいしく作るのは難しいですね。

そこで、今回、親子丼を作って40年、「鶏焼き 辰の字」店主の磯野辰成さんに、「家庭でも簡単においしく！親子丼の作り方」を教えてくださいました！

## 老舗鶏料理店「鶏焼き 辰の字」



親子丼の作り方を教えてくれたのは、東京築地にある、老舗鶏料理店「鶏焼き 辰の字」店主、磯野さん。

1985年の開店以来、国産チキンを使ったこだわりの鶏料理で人気のお店です。

40年間、毎回どうすればおいしくなるかを試行錯誤して行き着いた親子丼はとてもシンプル。ぷりぷりの鶏肉と、ふわとろの卵がたっぷり乗っています。



鶏肉のおいしさを活かして出汁を取るために、一人前160グラムもの鶏肉を使用。

トロトロの卵を食べるため、どんぶり用のスプーンが用意されています。

国産チキンはぷりぷりでありながら弾力があり、かむと柔らか。味はくどくなく、何度でも食べにきたいと思う親子丼。一口食べるとおいしさに感動し、量が多いにもかかわらず、ぺろりと食べられてしまいます。

こんな親子丼を家庭でも作れたらうれしいですね。店長の磯野さんが、家庭で作りやすいように研究してくださったレシピを紹介します！

## 手軽でおいしい！親子丼の作り方

親子丼には玉ねぎやネギ、シイタケを入れるものもありますが、ここでは鶏肉と卵のみの基本の親子丼の作り方を紹介します。

まずは基本通りに作って、アレンジを加えてみてくださいね。

### 親子丼材料（1人分）

---

- 国産の鶏肉（モモ肉が望ましい）  
..... 100グラム
- カツオで出汁を取った市販のめんつゆ  
（少し濃いぐらいの味に希釈する）  
..... 80CC
- 卵Mサイズ  
..... 2個
- お米  
..... 100グラム

※ご飯の量を減らす場合はめんつゆの量、お肉なども様子を見ながら減らす

調理器具は直径15センチのフライパンが使いやすいです。  
ない場合は、家庭にある直径15～18センチの片手鍋でも代用できます。

片手鍋で作る際は、器に盛りつけるのが少し難しくなりますのでご注意ください。



## 親子丼作り方の手順

---

### 1. 米を洗う

1回目の水はすぐに捨てて、流水でさらさらとかき混ぜる程度でよい

### 2. 米を炊く

給水はしない。固めに炊きあがるように、水量をメモリより少なめにすると良い

### 3. 鶏肉と卵を冷蔵庫から出し、常温に戻しておく

### 4. ご飯を炊いている間に、鶏肉を切る

1つ10グラムになるように小さく切り、1人分100グラムにわけておく

## ご飯が炊けたら

### 5. ご飯を器によそっておく

火を付けたら約1分20秒のできるので、ご飯を先に準備しておきましょう

### 6. フライパンにめんつゆを入れる



### 7. すぐに鶏肉を入れ、固まらないようにばらけさせる。 中火(1分しか加熱しないのでここから手早く)。



周りがぶくぶく泡立って中央が泡立っていなかったら火が強すぎる目安。少し火を弱めましょう。途中で一度鶏肉を裏返します。

8. 鶏肉を煮ている間に卵を割ります。角や注ぎ口のあ  
るボールだと卵液を入れやすいでしょう。かき混ぜるの  
は3回ぐらいで充分です。
9. ぶくぶくしている状態で1分経ったら卵液を細くぐ  
るぐると回し入れます。
10. かき混ぜないで、卵が柔らかめがお好みの場合は蓋  
なし、固めがよい場合は蓋をして20秒煮ます。



- 11.** 火を止めて、ご飯をよそった器に具を滑り入れて完成！  
火をつけてから約1分20秒で完成するため、めんつゆ、卵、ごはんの準備をしてから始めましょう。

火力、時間などは、ご家庭のコンロや鍋の厚さによって変わりますので、火の通り具合は大人がチェックしてあげてください。

低学年のお子さまなら、火を使わない工程、高学年のお子さまなら、慣れると1人で作れるかもしれません。

「自分で作れる」という経験は、自信にも繋がります。親が疲れている時には「親子丼作るね」と言ってくれるかもしれませんよ。



## 親子丼を作るうえでの豆知識

親子丼を作るうえでの豆知識を紹介します。

### 親子丼に使うのはかつお出汁でとっためんつゆ！

出汁を取るにはカツオ、昆布、煮干し、シイタケ、などありますが、磯野さんのお勧めはかつお出汁。煮干しだと臭みが出てしまい、シイタケだとくどくなってしまうそうです。

ただ、アレンジとして具を足す場合は、違うものの方が合うことがあるかもしれません。どの出しが合うか、試してみましょう。

### 出汁を使うなら顆粒出汁！

本来ならかつお節を煮て取る出汁。おいしくても手間がかかります。そんなときに便利なのが顆粒出汁です。袋から振り入るとすぐに使えるので便利ですね。

磯野さんによると、親子丼の調味料としてめんつゆを使わず、出汁や醤油などを使って作りたい場合は、なんと顆粒出汁がお勧めだそうです。理由は「ムラにならないから」。手軽に挑戦できますね。

## 卵の黄身の大きさはMサイズとLサイズで変わらない！

磯野さんがお店で使っている卵のサイズはMサイズ。Lサイズにすると、黄身の大きさはそのまま、白身が多くなるそうです。だから、親子丼を作るときはMサイズの卵。目玉焼きを作るときにはLサイズだとよいですね。

## 鶏肉を1つ10グラムに切れば1分強で火が通る！

鶏肉の生煮えが心配で、つい火を入れすぎてしまう事はないでしょうか？紹介していただいたレシピでは、鶏肉を煮るのにたった1分！常温に戻した鶏肉を1つ10グラムに切れば、充分火が通るのだそうです。もし、もっと大きめに切る場合は、煮る時間を多めにしてくださいね。（火力によって加熱時間が変わるため、鶏肉に火が通っているかはよくご確認ください）

## 鶏肉も卵も常温で！

鶏肉も卵も常温にするのは、火のとおりがムラになるのを防ぎ、毎回同じぐらいの時間で出来上がるようにするため。鶏肉は、暑い時期に長時間常温に置いておくと傷んでしまうので、ほどほどに！

## くどさをなくすには鶏肉の皮を半分落としておく！

---

親子丼のくどさをなくすために、お店では脂分がたくさんを皮を半分落としておくそう。家庭で作るときにも余裕があればやってみてください。落とした皮は甘辛く煮たり、他の料理にも使えますよ。

## 「トッピングと本体はStand by meじゃないと！」

---

トッピングに三つ葉や絹さやなどを使う場合もありますね。その時に注意するのは「季節感」。奇をてらったものではなく、季節のものをトッピングするのがいいそう。春は山椒の葉、夏は赤じそ、青じそなど、目にも楽しいですね。



**国産チキン**

あんしんも、おいしさも。

**一般社団法人日本食鳥協会**

<https://www.j-chicken.jp/>



**チキンパワーげんきくん**