



岐阜県郷土料理 鶏ちゃん（けいちゃん）

鶏肉と野菜に特製のたれを絡めて炒めたものが「鶏ちゃん」です。

岐阜県の一部の地方で食べられていたジギスカンをまねて作られたのが始まりといわれています。名前の由来は、豚のホルモン焼きを「トンちゃん（豚ちゃん）」と呼ぶことから「ケイちゃん（鶏ちゃん）」といわれる説や、混ぜ合わせるという意味の「ちゃん」と「醬（じゃん）」を合わせた「鶏醬（けいじゃん）」から「鶏ちゃん」になったという説もあります。

【材料】 大人2人分 子ども2人分

鶏小間	450g
にんにく・生姜	適量
赤みそ	30g
砂糖・酒・みりん・しょうゆ	各8g
きゃべつ	200g
玉ねぎ	中1個
人参	1/3本
ブロッコリー	1/4房
油	小さじ2
ごま油	小さじ1



【作り方】

- 1 にんにくと生姜はすりおろす。
- 2 鶏肉に赤味噌・酒・薄口醤油・おろしたにんにく／生姜をもみこみ下味する
- 3 キャベツはざく切り、人参はうすい短冊切り、ブロッコリーは一口大にする。
- 4 フライパンに油を熱し、下味をつけた鶏肉を入れて炒め、続いてキャベツ、玉ねぎ、人参、ブロッコリーを入れて炒める。

