

鶏飯

材料 (4~5人分)

○ごはん	4~5杯分	
○スープの材料		
水	1.6ℓ	
しょうが	1かけ	
鶏ガラ	600g	} 約1羽分
鶏むね肉	1枚	
鶏もも肉	1/2枚	
A {		
塩	小さじ1	
酒	大さじ1	
薄口しょうゆ	大さじ2	
みりん	大さじ1	
○椎茸煮		
干し椎茸	12g(4~6枚)	
B {		
しょうゆ	小さじ2	
みりん	小さじ1	
○薄焼き卵		
卵	2個	
C {		
砂糖	少々	
塩	少々	
○葉ねぎ	4本	
○パパイヤ漬	少々	
○みかんの皮	少々	
○ぎざみのり	少々	



作り方

- ① 鶏ガラはよく洗って汚れを取り除き、鍋に水1.6ℓと鶏ガラ、鶏肉、皮付きのまま薄切りにした生姜を入れて火にかける。最初は強火で沸騰直前まで加熱し、沸騰後は弱火にする。30分経ったら鶏肉を取り出し、さらに灰汁を取り除きながら30分煮て、Aを加えて味付けする。
- ② ①の鶏肉は細かく裂いておく。
(肉は袋に入れて棒でたたくとほぐしやすくなる。)
- ③ 干し椎茸は水でもどし、石づきを取り除いて千切りにする。小鍋に椎茸、ひたひたの戻し汁、Bを入れて火にかけ、煮詰める。
- ④ 卵は溶きほぐし、Cで調味し錦糸卵を作り、細めの千切りにする。
- ⑤ ねぎ、パパイヤ漬、みかんの皮は粗みじん切りにする。
- ⑥ 器にご飯を盛り、具材を載せてスープをたっぷりかけていただく。

- ・沸騰させずにじっくり弱火で煮出すことがコツです。
生姜の他に、葉ネギやにんにくを入れても良いです。
- ・スープの調味料は種類によって異なるため、味見をしながら整えてください。
- ・鶏ガラは親鶏の方が濃い出し汁が出ますが、若鳥でも美味しく頂けます。

