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（約 1 羽分）
	鶏もも肉	1/2 枚（約 1 羽分）
A	塩	小さじ 4/5(5ｇ)
A	酒	大さじ 1
A	薄口しょうゆ	大さじ 2
A	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
B	みりん	小さじ 1
○薄焼き卵		
	卵	2 個
C	砂糖	少々
C	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、沸騰後は弱火にして灰汁を取り除きながら約 1 時間煮る。その後、もも肉とむね肉を加えて煮る。

② 肉が煮えたら取り出し、細かく裂いておく。スープは濾し、A を加えて味付けする。
(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、パパイヤ漬け、みかんの皮は粗みじん切りにする。

⑥ 器にごはんを盛り、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。

レシピ提供者：龍郷町食生活改善推進員