

ママパパお役立ちレシピ(鶏飯)

鶏飯

材料 (4人分)		
米	2カップ	
鶏ササミ (羽根身)	240g	
干し椎茸	12g	
卵	2個	
葉ねぎ	4~5本	
パパイヤの味噌漬け	少々	
きざみのり	少々	
みかんの皮	少々	
青じそ	4~5枚	
鶏ガラスープ	1羽分	
生姜	1片	
調味料		
しょうゆ	小さじ2	A
みりん	小さじ1	
砂糖	少々	B
塩	少々	
スープの調味料 (4カップ分)		
塩	小さじ4/5	C
酒	小さじ2	
薄口しょうゆ	大さじ1	
みりん	小さじ2	



作り方

1. 米は、炊く30分前に洗って、普通に炊く。
2. 鶏ガラは、よく洗って汚れを除き、10カップの水と一緒に深鍋に入れて火にかける。
3. 2に皮つきのままうす切りにした生姜をいれ、アクを取り除きながら弱火で1時間位煮たら鶏ササミ（羽根身）を入れ茹で、取り出して細かくさき、スープはこし、4カップ分をCで調味する。
4. 干し椎茸は水でもどして石づきをとり、ひたひたのもどし汁とAで火にかけ、味を煮含めて細かいせん切りにする。
5. 卵は溶きほぐし、Bで調味し、錦糸卵を作る。
6. ねぎは小口切り、パパイヤの味噌漬け（たくあんを代用）、みかんの皮は白い部分をそぎ取ってみじん切り、青じそ、のりはせん切りにする。
7. 皿に具をきれいに盛り付ける。
8. ご飯を盛り、好みの具を形よくのせて、スープをたっぷりかけていただく。

鶏飯について

鶏飯は、奄美大島の代表的な郷土料理で、古くからお客をもてなす料理として親しまれてきました。昔、藩政時代、薩摩藩の砂糖の取り立てのきびしさにあえぎながらも、役人たちをもてなすために考案されたおもてなし料理です。