

鶏飯

《材料》4人分

- ・鶏ささみ 200 g
- 酒 少々
- 生姜汁 少々
- ・干し椎茸 2枚
- 砂糖 小さじ1
- みりん 大さじ1
- 濃口しょうゆ 小さじ1
- 塩 小さじ1+1/2
- ・錦糸卵 卵2個分
- 塩、砂糖 少々
- ・ごはん 茶碗4杯分
- ・水または昆布の出し汁 950cc
- みりん 小さじ1
- 砂糖 小さじ1+1/2
- 濃い口しょうゆ 小さじ1
- がらスープ(顆粒) 小さじ1
- ・ねぎ 適宜
- ・山川漬け 適宜
- ・きざみ海苔 適宜

鶏飯



《作り方》

- ① ねぎは小口切りにする。生姜はすりおろしておく。
- ② 干し椎茸は戻して千切り。これにしょうゆと砂糖、みりん、塩、適量の水を加え、水分がなくなるまで煮詰める。
- ③ 鶏ささみに酒を振って茹でる。茹で汁はスープとして使用するののでとっておく。粗熱がとれたら細かくさき、生姜汁をかけておく。
- ④ 【錦糸卵を作る】卵を割りほぐし、塩、砂糖を加え、よくまぜておく。卵焼き器にうすく油をひいて温め、溶き卵を手早く全体にいきわたらせ、余った分は器に戻す。卵の表面が乾いたら竹串でまわりをはがし、菜ばしを中心にに入れて持ち上げ、皿にうつして冷ます。その後、せん切りにする。
- ⑤ 鍋に水(出し汁)とがらスープを入れ煮立て、①の茹で汁、みりん、砂糖、濃い口しょうゆを加え、スープを作る。
- ⑥ ごはんの上に②と③と④をきれいに盛り付け、⑤のスープをかけ、ねぎ、きざみ海苔、山川漬け（たくあん、紅しょうがなどお好みで）を添えていただく。

《コメント》

鶏飯は、鹿児島県の奄美大島に伝わる郷土料理です。おもてなし料理として誕生したそうです。