

# 奄美の鶏飯



## ●奄美の鶏飯について

鹿児島県奄美地方の郷土料理です。さまざまな具材をのせた料理です。奄美地方では、パパイヤの漬物を入れます。大根のつぼ漬けやたくあんでもおいしくできます。

材料（4人分）		切り方	作り方
ごはん	4人分		<p>【下準備】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>野菜を切っておく。</li> <li>鶏肉に◇で下味をつける。</li> <li>椎茸は水で戻し、戻した汁もとっておく。</li> <li>ごはんを炊いておく。</li> </ul> <p>① 鶏肉をゆでる。ゆで汁は捨てずに350mlとっておく。</p> <p>② 人参、しいたけ、大根のつぼ漬けを●で調味料が無くなるまで煮る。</p> <p>③ ★で炒り卵を作る。</p> <p>④ ▲の材料を合わせ、ねぎを加える。</p> <p>【盛り付け方】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはんを①②③を混ぜます。</li> <li>お好みで上に刻みのりやさやえんどう、ごまなどを飾ります。</li> <li>食べる時は▲のスープをかけてお茶漬けのようにして食べてください。</li> </ul> <p><b>暑くなる季節に、さらさらと食べられるメニューです。</b></p> <p><b>五中の人気メニューです！</b></p>
鶏肉	100g	こま切れ	
◇酒	5g		
◇しょうゆ	5g		
◇塩	ひとつまみ		
人参	30g	千切り	
干し椎茸	5g	薄切り	
大根つぼ漬	60g	細かく刻む	
●椎茸の戻し汁	50mL		
●しょうゆ	小さじ2		
●砂糖	小さじ1		
●みりん	小さじ1		
●酒	5g		
●塩	少々		
★サラダ油	適量		
★卵	2個	溶きほぐす	
★砂糖	少々		
▲鶏がらスープ	350ml		
▲鶏のゆで汁	350ml		
▲酒	小さじ2		
▲塩	小さじ1/3		
▲薄口しょうゆ	小さじ1		
ねぎ	20g	小口	