

鶏飯

奄美大島の郷土料理、食欲のないときでもさらっといただけるご飯



材料(4人分)

ごはん	……	500g
鶏胸肉	……	1枚
しょうがの薄切り	……	3枚
酒	……	大さじ1
<スープ>		
鶏肉の茹で汁	……	1000ml
みりん	……	大さじ1
酒	……	大さじ1
塩	……	小さじ1
きゅうり	……	1本
たくわん	……	1/4本
ミニトマト	……	4個
干し椎茸	……	5枚
<煮汁>		
椎茸のもどし汁	……	200ml
砂糖	……	小さじ1
しょうゆ	……	大さじ1
みりん	……	大さじ1

作り方

- 1 鍋に鶏肉がつかるくらいの水、しょうが、酒を入れて沸騰させる。しょうが、酒を加え、鶏肉を5分程度茹で、鍋にふたをして置いておく。30分くらい経ったら、取り出して細かくさいておく。
- 2 干し椎茸は水で戻して石づきを切り取る。鍋に煮汁と椎茸を入れ弱火で煮含める。煮汁がなくなったら、取り出し千切りにする。
- 3 きゅうり、たくわんは千切り、ミニトマトは1/4に切る。
- 4 スープをつくる。鶏肉の茹で汁に調味料を加え一煮立ちする。
- 5 器にご飯を盛り、具を彩りよくのせて、スープをかけていただく。