

奄美の鶏飯（けいはん）

原材料	四人分	
精白米	2	合
清酒	小さじ1	
水		
鶏肉	50	g
うすくちしょうゆ	小さじ1/2弱	
清酒	小さじ1/2	
たくあん	20	g
にんじん	20	g
干しいたけ	4	g
うすくちしょうゆ	大さじ1/2	
本みりん	小さじ1弱	
サラダ油	小さじ1/2	
たまご	80	g
塩	少々	
水	600	g
鶏ガラ	40	g
しょうが	3.5	g
清酒	小さじ1強	
うすくちしょうゆ	小さじ2	
塩	少々	
本みりん	小さじ1強	
小ねぎ	16	g



〈作り方〉

- ①洗米し、清酒を加えて炊飯する。
- ②たくあん、にんじんをせん切りに、小ねぎを小口切りにする。
- ③うすくちしょうゆと清酒を合わせ、鶏肉を漬け込む。
- ④油を熱し、鶏肉を炒める。
- ⑤④に、たくあん、にんじん、水戻しした干しいたけを加え、調味料を入れてさらに炒める。
- ⑥たまごを割って塩を少々加えて混ぜ、油を熱したフライパンで炒り卵を作る。
- ⑦炊き上がったご飯に⑤と⑥の具を混ぜ合わせる。

だし

- ①鶏ガラでだしをとる。（顆粒のものでも可。だしを600g作る。）
- ②しょうがをおろし、だしに加える。
- ③清酒、うすくちしょうゆ、塩、みりんを加えて味を調べ、仕上げに小ねぎを加える。
- ④ご飯を茶碗によそり、だしをかけて出来上がり。