

g-max cooking no.36 かしわ飯



福岡市のソウルフード★
かしわ飯です。具材は鶏肉・
ごぼう・人参が基本なので、
お好みでご家庭の味にアレ
ンジしてみてくださいね♪

【材料】

・米	3合
・ごぼう	中1本
・人参	1本
・鶏もも肉	1枚
・醤油	70cc
・酒	70cc
・鷹の爪	2本
・砂糖	大さじ1
・みりん	大さじ1
・水	適量

★砂糖、みりんは醤油の味を
みて加減してくださいね。

【作り方】

- ① ごぼうはさがきにして、水にさらしておく。人参は千切りにする。米は洗って30分浸水させて水気を切っておく。
- ② 鶏もも肉の脂身部分を切り落して、火力「強」で温めたミニポットに入れて油をだす。食べやすい大きさに切った鶏肉を加えて油をなじませる。
- ③ 酒を加えてアルコールをとばし、砂糖、醤油、ごぼう、みりん、鷹の爪を加えて、沸騰したら落とし蓋をして、火力「2」に下げて、タイマー「6分」にセットする。
- ④ 具と汁を分けておく。鷹の爪を一度取り出しておく。
- ⑤ 炊飯鍋に米、④の汁を加え、3合のメモリまで水を入れる。
- ⑥ ④の具を加え、人参、鷹の爪の順に加えてフタをして、火力「強」にかけて、沸騰したら火力「2」に下げて、タイマー「8分」にセットする。
- ⑦ 炊きあがったら3分ほどそのまま蒸らし、全体を混ぜたあと、もう3分ほど蒸らして出来上がり♪

監修：  ジーマックス株式会社 管理栄養士

Memo