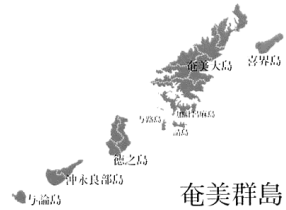


🌸 今月の郷土料理 🌸

11月は鹿児島県の「鶏飯（けいはん）」です。奄美群島で作られる郷土料理として知られています。日本各地に郷土料理として存在する「とりめし」と同字異読であるため混同されやすいですが「とりめし」が炊き込みごはんや丼物の形式に近いのに対し、「けいはん」は出汁茶漬けに近い食べ物です。かつて、奄美群島が薩摩藩の支配下に置かれていた時代、鹿児島本土からやってくる役人たちの威圧的な態度を少しでも和らげるために作られたのがはじまりだといわれています。



《鶏飯レシピ》

材料（大人2人・子ども2人）

作り方

米	2カップ
鶏むね肉（皮なし）	1枚
干し椎茸	6枚
砂糖	大さじ2
酒	小さじ1
① しょうゆ	大さじ2
みりん	大さじ1
戻し汁	200cc
卵	3個
砂糖	小さじ2
食塩	1g
刻み沢庵	100g
刻み海苔	適量
万能ねぎ	適量
白いりごま	適量
② 食塩	小さじ1と1/2
みりん	大さじ2
酒	大さじ2
しょうゆ	大さじ4

- ① ご飯を炊く。
- ② 干し椎茸を水で戻しておく。
- ③ ②の椎茸を干切りにし、①で煮詰める。
- ④ 鶏肉は切り込みを入れて平らな状態にし、軽く塩をふる。
- ⑤ 沸騰した鍋に④を入れ、弱火で10分茹でる。火を止めそのまま冷めるまで置いておく。冷めたら削ぎ切りにする。
- ⑥ 卵に砂糖と塩を入れ錦糸卵を作り、干切りにする。
- ⑦ ⑤の茹で汁に水を足して1.5Lにし、②を加えて火にかけて味を整え汁を作る。
- ⑧ 茶碗によそったご飯に、③の椎茸・⑤の鶏肉・⑥の錦糸卵・沢庵・小口切りした万能ねぎ・海苔・ごまを盛り、汁をかければ出来上がり。

※保育園では17日に提供予定です。

お楽しみに♪

