

エフエム沖縄「県産いい肉 まーさんタイム」で放送されたレシピの紹介です。

パーソナリティ：玉城よしの

料理講師：仲村公子（琉球調理師専修学校 琉球料理講師）



★鶏肉料理「鶏蒸しご飯」(11/18 放送)

■材料（4人分）

鶏もも肉・・・2枚
米・・・2カップ
水・・・500cc
生姜（おろし）・・・大さじ1
にんにく（おろし）・・・大さじ1
鶏がらスープ（顆粒）・・・小さじ2
ネギ（青い部分）・・・適宜
酒・・・大さじ1
こしょう・・・小々

（合わせ調味料）

ネギ（みじん切り）・・・1本
生姜（みじん切り）・・・大さじ1
にんにく（おろし）・・・小さじ1
醤油・・・大さじ2
酢・・・大さじ2
ナンプラー・・・大さじ2
オイスターソース・・・大さじ2
ごま油・・・小さじ2
砂糖・・・大さじ1
しーくわーさー汁・・・大さじ1

トマト・・・2個

しーくわーさー・・・4個



■作り方

- ①米は洗って、炊飯器に分量の水と入れ、浸ける。
- ②①に生姜、にんにくのすりおろし、鶏がらスープ、酒、コショウを入れ全体を混ぜ、鶏肉の皮目を下にして乗せ、ネギを添えて普通に炊く。
- ③容器に、合わせ調味料を全て混ぜ合わせて、タレをつくる。
- ④ご飯が炊き上がったたら、鶏肉を食べやすい大きさに切り、ご飯の上に乗せて、タレをかける。