

土鍋で炊く鶏肉とごぼうの炊き込みご飯

(材料)

米・・・2合
鶏もも肉・・・180g
にんじん・・・40g
しいたけ・・・40g
ごぼう・・・70g
しょうが・・・少々
ごま油・・・小さじ2

水・・・400cc
酒・・・大さじ2
みりん・・・大さじ2
しょうゆ・・・大さじ2
顆粒だし・・・小さじ1

小ねぎ・・・少々

(作り方)

- ①鶏もも肉は皮を除き、小さめに切る。
 - ②にんじんは皮をむき、細切りにする。
 - ③しいたけは石づきを切り、長さ2cm程度の薄切にする。
 - ④ごぼうは洗って皮をそぎ、さがきに切って水に放してアクを抜きざるにあけておく。
 - ⑤しょうがは細切りにする。
 - ⑥フライパンにごま油を入れ鶏肉を炒め、にんじん、しいたけ、ごぼう、しょうがを加えて炒める。
 - ⑦全体に油が回ったら水、酒、みりん、しょうゆ、顆粒だしを入れ沸騰するまでは強火、沸騰したら中火で約10分煮てそのまま置く。
 - ⑧具を煮ている間に米を洗ってざるにあけておく。
(長く置くと米が割れるので、5～10分程度置く)
 - ⑨⑦を具と汁に分け、汁には水を足して360ccにして、完全に冷ます。
 - ⑩土鍋に米と360ccの汁を入れかき混ぜ、具を乗せて強火で炊く。
 - ⑪沸騰したら弱火にして15分炊き、火を止め15分蒸らす。
 - ⑫全体を混ぜ、器に盛って小口に切った小ねぎを散らす。
- ※炊飯機能が付いているコンロでは、専用土鍋を選択し、自動で炊飯できる。

