

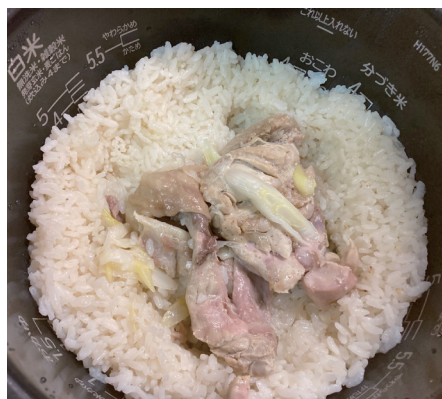
作り方

- ① 鶏肉をフォークで穴をあけて、酒（大さじ1）、ナンプラー（大さじ1）、塩（小さじ1/2）、コショウ（少々）で下味をつける。



- ② 長ネギはたれ用はみじん切り、それ以外は太めの斜め薄切りにする。
- ③ 炊飯器に洗った米を入れ、水加減は堅めにする（2合の下のライン）。
- ④ 調味料を入れて軽く混ぜて、下味をつけた鶏肉を入れてスイッチ ON。
- ⑤ キュウリはせん切り、パクチーはざく切りにしておく。
- ⑥ たれは材料を混ぜておく。

- ⑦ ご飯が炊けたら、鶏肉を取り出し食べやすい大きさに切る。
- ⑧ ご飯を皿に盛り、切った鶏肉・キュウリ・パクチーを盛り付け、たれを上からかける。



次回は——
なんちやって北京ダックです。

おうちでアジアン気分

暑い時期、ア-食事の準備うんざり。「暑い台所に長く立ちたくない」を解消する献立を紹介します。ご飯とおかずが炊飯器一つで出来ちゃうカオマンガイ。洗ったお米の上に鶏肉を入れスイッチ。後は炊飯器にお任せ。ぜひ今晚のメニューに取り入れてみてください。

講師：山中敬子

JEC 千代田福音教会員

第4回

カオマンガイ ~タイ~



カオマンガイはタイ料理の一つです。チキンライスとも言われていますがケチャップ味ではありません。ご飯の上に鶏肉ののった料理です。シンガポールにもシンガポールチキンライスというカオマンガイに似た料理があります。海南鶏飯がルーツとも言われています。添付のたれが違い、同じ調理法です。同じような料理が東南アジア各国で親しまれています。このカオマンガイはなんとと言ってもパクチーを添えて食べるべし。パクチーがアジアンを大いに醸し出します。あなたもこの夏パクチーのとりこになるかも。

材 料 (2人分)

米	2合
長ネギ	10 cm 2本
がらスープの素	小さじ1
おろしにんにく	小さじ1
おろししょうが	小さじ1
ナンプラー	小さじ2
鶏もも肉	1枚
塩	小さじ1/2
コショウ	少々
酒	大さじ1
ナンプラー	大さじ1

たれ

長ネギのみじん切り	大さじ2
しょうがのすりおろし	小さじ1
しょうゆ	小さじ2
オイスターソース	小さじ2
砂糖	小さじ1
レモン汁	小さじ1
水	大さじ1
ごま油	小さじ1/2
キュウリ・パクチー	適宜

