

リン・シエさんの

じー るー ふあん
鶏肉飯

～南台湾とりめし～



【材料】(4人分)

<ねぎ油だれ>

長ネギ	1本	
鶏皮	1枚分	(鶏むね肉から外して使用)
こめ油	50cc	(くせがない油であれば可)
お湯	200cc	
しょう油	20cc	
紹興酒	20cc	(なければ料理酒とみりんを3:1で合わせる)
塩	小さじ1	

調味料

<ゆで鶏>

鶏むね肉	1枚(300gくらい)	(鶏皮は外してねぎ油に使用)
ご飯	茶碗4杯分	



<ねぎ油だれ>

- ① 長ネギの白い部分と青い部分は分けて、薄く輪切りにする。
- ② 片手鍋か深さのあるフライパンにこめ油を入れて加熱し、鶏皮を入れ、中火～強火ぐらいの火加減で、一回り縮むくらいまで揚げ焼きにする。
- ③ 鶏皮に焼き色がついたら、長ネギの白い部分を入れる。焼き色がついたら青い部分も加え、油にうま味が加わるようにじっくり炒める。全体に焦げ目がついたら火を止める。
- ④ お湯と調味料を合わせて、再度火をつけ、中火～強火で煮詰める。とろみがついたら火を止める。

※ 鶏皮は好みで、細く切ってたれに混ぜ込んでも、取り出してもよい。

<ゆで鶏>

- ① 深鍋に湯を沸かし、鶏肉表面の色が変わるまで軽くゆでたら、火を消して蓋をし、保温調理する。
- ② 15分後に肉の中の色を確認する。まだピンク色で半生の場合はもう一度加熱する。
- ③ 粗熱を取ってから、肉の繊維に沿ってほぐす。
- ④ 炊きたてのごはんに鶏肉をのせてねぎ油だれをかけていただく。

○ たくあんとも合います。

○ ネギ油だれはゆでた青菜と和えたり、ゆで麺に和えたり、チキンサラダにしてもおいしいですよ。

