



## おだしがじんわり、さっぱり鶏飯

鶏飯（けいはん）は、鹿児島県奄美地方の郷土料理です。本場では丸鶏を煮たスープを具とご飯の上にかけていただきますが、ご自宅では和風だしの素を使い、手軽に仕上げましょう。ぱさつきがちなささ身を、やわらかく仕上げるコツをマスターしてください。

【栄養価】（1人分）	脂質	6.8g
エネルギー	450kcal	炭水化物 71.9g
タンパク質	25.0g	食塩相当量 5.8g



### 材料（2人分）

ご飯（玄米）	2膳分
ささ身	2本
干しいたけスライス	6g
a) 干しいたけの戻し汁	600ml
和風だしのもと	1袋（6g）
薄口しょうゆ	大さじ2
みりん	大さじ2
塩	少々
ニンジン	1/3本
インゲン	5本
卵	1個
菜種油	小さじ1
b) 水	100ml
砂糖	小さじ2
濃い口しょうゆ	小さじ2
葉ネギ（小口切り）	適量
紅しょうが	適量

### 使用したMOA自然食品

金芽ロウカット玄米／鶏一番筋なし鶏ささみバラ凍結（冷凍）／和風だしの素／瑞雲醤油うすくち／塩・海っ子／平飼有精卵／菜種油／ナチュラルシュガー／瑞雲醤油こいくち



オンラインショップ

### 作り方

- ① 干しいたけは600mlの水（分量外）に入れ、戻したら軽く搾って取り出す（戻し汁は取っておく）。
- ② 鍋にa)を入れてふたをし、強火にかける。沸騰したらささ身を入れ、再度沸騰したら火を止め、ふたをして15分ほど置いておく。中心まで加熱されていたらささ身を取り出し、粗熱が取れたら食べやすい大きさに裂く。だし汁は塩で味を調える。
- ③ ニンジンは細めの千切りにし、耐熱容器に入れて分量外の塩ふたつまみをまぶす。ラップをしたら600Wの電子レンジで2分加熱。インゲンはラップにくるみ、電子レンジで1分加熱したら冷水に取り、冷めたら水気を切って斜めの薄切りにする。
- ④ 錦糸卵を作る。卵を混ぜ合わせ、薄く油を引いて熱したフライパンに流し入れる。ひっくり返して裏にも軽く焼き色が付き、生地に火が通ったら千切りにする。
- ⑤ b)と①を鍋に入れ、味がなじむよう水分がなくなるまで煮詰める。
- ⑥ 丼にご飯を盛り、全ての具材を彩りよくのせ、②のだし汁を注ぐ。

### 利恵先生からのワンポイント

- ★ だし汁で煮ることで、ささ身のうま味がだしに溶け出します。余熱で加熱すると温度が上がり過ぎないので、ぱさつかずしっとりした仕上がりになります。
- ★ 金芽ロウカット玄米はふやけにくいので、最後までさらさらと美味しく食べられます。ご飯少なめでも、具たくさんで満足感が高くヘルシーです。
- ★ 干しいたけの甘煮や紅しょうがの辛みが、味にメリハリを付けてくれます。



### 金丸 利恵（かなまる・りえ）

おうちごはん研究者。管理栄養士。臨床分子栄養医学研究会認定指導カウンセラー。食生活アドバイザー2級（FLAネットワーク協会認定）。国際薬膳食育師3級（国際薬膳食育学会認定）。スパイスコーディネーターマスター（SCA認定）。飲食業界にてメニュー作成やレシピ開発、イベント企画などを経験。現在はメタボ予防の特定保健指導や栄養コラムの執筆、オンライン料理教室、食育講座、健康的に痩せるダイエットプログラム、およびカウンセリングを開催。「楽しく作って、楽しく食べる!」「おうちごはんが一番のごちそう」をモットーに、簡単、おいしい、体が喜び家庭料理を提案している。 <https://ouchi-gohan.net>