

♪ エコアのガスでうまかもん♪

コンロ料理

鶏とごぼうの混ぜ込みごはん



材料：米 2 合分

- 米…300g
 - 水（米重量の 1.1 倍）…330 cc
 - ＊酒…大さじ 1
 - ＊鶏皮…1 枚分
 - 鶏もも肉…200g
 - ごぼう…100g
- [調味料]
- 砂糖…大さじ 2
 - 醤油…大さじ 3
 - 酒…大さじ 2
 - みりん…大さじ 1
 - おろしにんにく…小さじ 1
 - サラダ油…小さじ 2



① 鶏肉は身と皮に分ける。身は 1 cm 角にカットし、皮は細かく刻む。ごぼうはササガキにする。

ポイント

ピーラーを使うと簡単にササガキができます。



② 鍋（又は土鍋）に洗った米と酒（＊）、水（米重量の 1.1 倍）、刻んだ鶏の皮を加えて軽くまぜる。

ポイント

鶏の皮を一緒に炊くことで鶏の旨みが詰まったツヤのあるごはんが炊けます。



③ 蓋をして炊飯する。この時、リンナイガラストップコンロの便利な「炊飯機能」を使えば、火力の自動調整で上手く炊くことができます。

ポイント

炊飯機能がない場合は、強火→沸騰したら弱火で 10 分間→火を止めて 10 分間蒸らして完成します。



④ 熱したフライパンにサラダ油を加え、①のもも身を炒める。全体に火が通ったら、水気をきったごぼうを加えて更に炒める。



⑤ 調味料の酒を全体に回し入れ、砂糖を加えて炒める。更に醤油、みりん、おろしにんにくを加えて、煮汁が半分になるまで煮詰める。



⑥ ごはんが炊き上がったら、⑤の具材を加えて全体をよく混ぜ合わせ、蓋をして 10 分ほど蒸らす。

ポイント

具材を混ぜて蒸らすことで味が馴染みやすくなります。