

## 郷土料理 1 奄美大島の鶏飯(けいはん)

最近の地理学でも、料理や食文化を取り上げた書籍が見られます。もっと早くからこの分野が脚光されていたら、と思いますが…。暑い夏を乗り切るための冷たいご飯、奄美大島の郷土料理；鶏飯(けいはん)を紹介しましょう。

**A** □鶏むね肉 1/2 枚

□酒 大さじ 1

□しょうゆ 大さじ 2

□みりん 大さじ 1

□塩、こしょう 適量

**B** □干ししいたけ 2 枚

□砂糖 大さじ 1/2

□しょうゆ 大さじ 1

□みりん 大さじ 1/2

□水 180cc

**C** □卵 2 個

□万能ネギ 適量

□焼き海苔 1 枚

□白ゴマ 少量



□ザーサイ 少量

□紅しょうが 少量

□大葉 2 枚

□ゆずの皮 (あれば) 少量

**D** □ご飯 (冷めたご飯) どんぶり 2 人分

## 【作り方】 2人分

1. まずは **A** から。鶏むね肉 1/2 枚を広げ、厚さを均一になるように軽くたたき、こしょうを振っておく。鍋に水 500cc を入れ、大さじ 1 の酒、大さじ 2 のしょうゆ、大さじ 1 のみりん、塩を適量加えて、ていねいにアクを取りながら 15 分くらい煮る。
2. **A** の準備をしている間に **B** を用意する。水 180cc の入った容器に干しいたけ 2 枚を入れ、500W のレンジで 1 分加熱する。これを小さな鍋に移し、大さじ 1 のしょうゆ、大さじ 1/2 のみりん、大さじ 1/2 の砂糖を加えて 7 分程度煮詰める。煮汁がほぼなくなったら、しいたけを取り出し、細切りにする(石づきも)。残った汁と干しいたけの戻し汁は **A** のだし汁と合わせておく。味が薄いようなら和風だしを追加するのも手。
3. **A** で茹でた鶏肉を鍋から取り出し、冷ましてから手で細かく裂く。
4. **A** のだし汁が入った鍋を、氷水を入れたボールに浮かべて冷ます。
5. 卵 2 個を容器でほぐして、フライパンで薄く焼き、錦糸たまごを作る。
6. ザーサイ、焼き海苔、万能ネギ、大葉を細切りにする。
7. どんぶりに **D** ご飯を入れ、その上に鶏肉、しいたけを並べ、**C** の錦糸たまご、紅しょうが、ザーサイ、焼き海苔、ネギ、大葉、ゆずの皮を並べ、冷ましておいただし汁をかけ、最後に白ゴマをふって完成！