

川内駐屯地(井)

「奄美の鶏飯」

～ 鹿児島県奄美の郷土料理 ～

PRポイント

奄美の鶏飯は、鶏だしを効かせたお茶漬けで食欲のない夏の暑い日は氷を浮かべて冷し鶏飯に、寒い冬は温か鶏飯と通年を通して県民に愛される一品です。

栄養ポイント

鶏肉は肉の中でも安価で、皮を除くと低脂肪、高たんぱく質と家庭料理には欠かせない食材です。

使用する部位に決まりはありませんが、もも、むね、ささ身が一般的です。

材料 1人分(自衛隊員の分量です)

精白米 135g

鶏肉(もも、むね、ささ身) 70g程度

干し椎茸 2g

錦糸卵 15g

鶏から 50g (鶏からスープの素でも代用可)

パパイア漬け(奈良漬けでも代用可)、切りのり、

小葱、紅生姜はお好みで盛り付けて下さい。

* 砂糖・薄口醤油・酒・みりん、だしの素適量

奄美の鶏飯レシピ



作り方

- 1 鶏ガラを使ってスープを作ります。
- 2 トッピング用の鶏肉を茹で、細かくほぐします。
- 3 干し椎茸は水で戻し甘辛く煮る。
- 4 ご飯を盛り付け、ほぐした肉、錦糸卵、椎茸、パパイア漬け等を色目良く盛り付ける。
- 5 温かいスープをかけて召し上がって下さい。