

# 加藤興史の男の料理教室

## 昔懐かしいゴボウたくさんの故郷大分の鶏めし

外出前の奥様に「夕方、ご飯だけ炊いてね」とお願いされたら、貴方は挑戦してください。鶏肉とゴボウで美味しい鶏めしに！

夕方帰宅の奥様“こんなに美味しい鶏めし初めて、愛があるとこんなに上手に出来るのね！”



### 材料（米3～5合につき）

●鶏肉…200g

皮付きもも肉を10～15mm角に切る。

皮が切りにくいので注意。

●ゴボウ…200g

笹搔きにして水にさっと晒し灰汁を抜く。

●醤油…100cc

●酒…大さじ2杯（30cc）

酒はご飯を炊くときにも大匙2～3杯炊飯器に入れる。

●砂糖…20～30g

大さじ2～3杯（甘味を好む場合は3杯）

●サラダ油…大さじ2/3

鶏肉の皮に油が少ないときは大さじ1杯でも良い。

### 作り方

①フライパンにサラダオイル、大さじ2/3

をひき、鶏肉を入れる。

②鶏肉が白くなるまで炒める。

③鶏肉が白くなったら、ゴボウを入れて、ゴボウが透きとおるまで、さらに炒める。

④ゴボウが白く透きとおったら、醤油、砂糖、酒を入れて7、8分中火で煮る。（煮過ぎると鶏肉が硬くなる）。

⑤煮汁50ccを炊飯用の水に加える。ご飯はやや硬めに！

⑥ご飯が炊き上がったなら④の具の煮汁を切って、ご飯と混ぜる。（すし飯を切る要領で空気を入れながら、ふんわりと混ぜる）。

### 完成!!!

鶏肉には、手羽、胸肉、もも肉、ささみと4部位あります。鶏めしには皮付きもも肉を使います。もも肉はよく運動する部位ゆえに、肉質は硬めだが味にコクがあります。鶏肉は牛肉、豚肉などに比べ、低カロリーなのが特徴。しかもエネルギーの4割以上は皮に含まれるためカロリーの調節も簡単です。ビタミンAは一般的肉類の中で最も多く含まれます。鶏肉は水分が多く傷みやすいため鮮度がなにより大切です。トレーの中に水が出ているものは、買わないようにしましょう。