

鶏の旨味とアジアンテイスト

を詰め込んだ逸品

# 塩麹海南チキンライス



塩麹ミニ 30g

## 【材料】1人分

- 鶏もも肉 1枚 (300g程度)
- 塩麹 大さじ2
- 酒 大さじ1
- しょうゆ 小さじ1
- クミンシード 小さじ1
- おろしショウガ 小さじ1
- 米 2合

- 長ねぎ (青い部分) 1本分
- 鶏からスープの素 大さじ1/2
- レモン 適量
- パクチー 適量

- 長ねぎのみじん切り (白い部分) 15g
  - ナンブラー 大さじ1
  - しょうゆ 大さじ1/2
  - 酢 大さじ1
  - 砂糖 大さじ1/2
  - ごま油 大さじ1/2
- └──────────┘  
A

## 【作り方】

- ① ポリ袋に鶏肉を入れ、酒、しょうゆ、クミンシード、おろしショウガを加え全体にもみ込む。さらに塩麹を入れてまんべんなくまぶし、冷蔵庫で数時間漬け込む。
- ② 炊飯器に洗った米と鶏からスープの素を入れ、2合の目盛りまで水を注ぎ、混ぜる。①と長ねぎ (青い部分) を載せ、通常通りに炊く。
- ③ ポウルにAを入れて混ぜておく。
- ④ 炊きあがったら鶏肉、青ねぎを取り出す。ごはんをませ、鶏肉は食べやすい大きさに切る。
- ⑤ 器にごはんを盛り、鶏肉を載せ、レモンを絞りかけ、さらに③をまわしかける。パクチーを添えていただく。

make one's own version of  
海南鶏飯  
ข้าวมันไก่



撮影・料理・スタイリング / kucine occi  
構成 / food occasion