



鶏飯(けいはん)



鹿児島県奄美地方の郷土料理。
鶏肉・人参・椎茸などを煮た具材や
たくあん漬け・錦糸卵を混ぜたごはんに、
鶏肉でとったスープをかけて食べます。
暑い時期に、さらさらと食べられ
るので、人気の料理です。



材料(1人分)

米	55 g
鶏肉	25 g
干しいたけ	0.5g
にんじん	15 g
さやえんどう	3 g
うすくちしょうゆ	4 g
砂糖	2 g
たくあん漬け	6 g
油	適量
卵	10 g
砂糖	0.7g
油	適量
かつお節	3 g
水	150 g
しょうが	0.3g
万能ねぎ	2 g
塩	0.43g
酒	1 g
うすくちしょうゆ	1.5g

作り方

- ① 米は、洗って30分程水に浸しておき、炊く。
- ② 分量の水を沸かし、かつお節でだしをとる。
そのだしで、細かく切った鶏肉をゆで、鶏肉は
取り出しておく。
- ③ 干しいたけは、水に戻してからせん切り、
にんじんもせん切り、さやえんどうはゆでて
からせん切りにしておく。
- ④ しょうがはすりおろし、万能ねぎは、小口切り
にしておく。
- ⑤ たくあん漬けはせん切りにし、炒めておく。
- ⑥ 干しいたけとにんじんをうすくちしょうゆ・
砂糖で煮て、最後に②の鶏肉を入れて、ひと
煮立ちさせる。
- ⑦ 卵に砂糖を入れて、炒り卵をつくる。
(薄焼き卵をせん切りにして、錦糸卵をつくっ
てもよい。)
- ⑧ ①のごはんに⑤・⑥・⑦を混ぜ、③のさや
えんどうをのせる。
- ⑨ ②のスープに塩・酒・うすくちしょうゆで
味をつけ、④を入れて仕上げる。
- ⑩ ⑧の混ぜごはん⑨のスープをかけて、
出来上がり。

