



洗わずに
食べられる!

清潔だから
鮮度長持ち!

野菜嫌いでも
おいしい!

工場育ちのシャキシャキでおいしいフリルレタスを使って、食卓を彩りましょう。番組で紹介した料理のレシピを大公開!



放送中

東松山ケーブルテレビ
チャンネルこあらん
(STB地上111ch)にて
毎日 9:15/15:00/22:30

3月21日号メニュー



海南鶏飯

材料・分量 約3~4人分

【茹で鶏】

- ・鶏もも肉 3枚(1枚をむね肉にしてもよい)
- ・水 1.2ℓ
- ・ねぎ 青い部分を10~20cm
- ・生姜 スライス3片~4片
- ・塩 3~5g
- ・日本酒 大さじ3
- (・ごま油 少々)

【炊飯】

- ・米 2cup
- ・生姜 12g
- ・玉ねぎまたはエシャロット 40g
- ・にんにく 1片
- ・ごま油 大さじ1~2
- ・醤油 大さじ1強
- ・鶏を茹でたブイヨン 400cc~450cc
(炊飯器の白米炊飯の水分目安に従う)

【トッピングとたれ】

- ・きゅうり 1本
- ・パクチー お好みの量
- ・おろし生姜 大さじ1
- (・チリペースト お好みで)
- ・海南鶏飯の醤油だれ お好みの量

※専用の醤油だれがない場合下記の材料を混ぜてつくる

- ・醤油 大さじ2
- ・オイスターソース 小さじ1
- ・砂糖(きび糖だとなお良い) 小さじ2
- (・お好みで鶏を茹でたブイヨンを少々)

作り方

鶏肉の用意

- ① 鶏肉をそうじし、皮や余分な脂身だけ小さめに刻んでとっておく。(ご飯を炒める時に使用)それ以外の余分な部分は捨てる。鶏肉の両面に塩をあて、酒をまぶしておく。
- ② 鍋にお湯を沸かし、スライスした生姜とねぎの青い部分を入れ、そうじした鶏肉を入れて茹で始める。再沸騰したら静かな沸騰状態を保ち、目安は300g程度の鶏肉で10分程度茹でる。茹であがったらすぐに取り出し、氷水に浸けて一気に冷ます。
- ③ 茹で汁はシノワで濾して、ブイヨンの出来上がり。(炊飯用)
- ④ 鶏肉がしっかり冷めたら取り出してラップをかけておく。(お好みで、水分を拭ってごま油を塗る)

ライスの用意

- ① 米を洗い、ざるにあげて水をきっておく。
- ② 玉ねぎ(またはエシャロット)、生姜、にんにくをそれぞれ細かいみじん切りにする。
- ③ フライパンにそうじした鶏の脂と皮を入れて熱し、油が出てきたらごま油を足し、玉ねぎ、生姜を炒め、色づいてきたらにんにくを加えて炒める。醤油を加えてからめ、洗った米を加えて軽く炒める。
- ④ 炒めた米を炊飯器の釜に入れ、適量のブイヨン(鶏を茹でた時の)を加えてお米を炊く。

トッピングとたれの用意

- ① 炊飯をしている間に、たれやトッピングを用意する。
- ② フリルレタスを1cm幅に切り、きゅうりは斜めに厚めにスライスし、パクチーは食べやすい長さに切る。生姜をすりおろす。
- ③ 醤油だれを作る場合は、醤油とオイスターソース、砂糖を混ぜて、お好みで鶏を茹でたブイヨンを加える。

仕上げ・盛り付け

- ① 鶏肉をスライスする。
- ② 炊きあがったライスを皿に盛り、鶏肉を載せ、きゅうりとフリルレタス、パクチーを添える。
- ③ おろした生姜、醤油だれ、チリソースを用意し、お好みでつけていただく。



講師：渋谷知枝先生

フランス料理教室 MESSIDOR(メシドール)主宰。
パリのホテルリッツ料理学校やイタリアでの留学経験をもとに、
各国の家庭料理やおもてなし料理を日本の食卓でも再現できる
ようにレシピを考案。
ポイントを押さえた分かりやすいレッスンが好評!