

1/28 (金) 中華風カキ雑炊 (黄 郁卿さん)

(材料 2 人分)

ごはん：200g

カキ：100g～150g

A { 塩：少々
片栗粉：少々

鶏もも肉：60g

干し椎茸：1枚

たけのこ：20～30g

〔 チンゲン菜：80g
塩・サラダ油：各少々

生姜・長ねぎ：各適量

サラダ油：小さじ2

濃口醤油：小さじ2

鶏ガラスープ：500ml

B { 酒：大さじ1
薄口醤油：大さじ1
塩：小さじ1/3
こしょう：少々

(仕上げ) ごま油：小さじ1

- ① ごはんはザルに入れて洗い、ぬめりを取る。
- ② カキは A を加えてもみ、水あらいして、水気を切る。
- ③ 鶏肉とたけのこはサッと湯通しして、干し椎茸は水で戻し石づきを取って、それぞれ6～7mmの角切りにする。生姜は細切りにして、長ねぎは斜め薄切りにする。チンゲン菜は塩とサラダ油を加えた熱湯で茹で、冷水に取って、水切りし、細かくザク切りにする。
- ④ 鍋にサラダ油小さじ2を熱し、③の生姜と長ねぎを炒め、濃口醤油を鍋肌に沿って入れ、鶏ガラスープを注いで、ひと煮立ちしたら、③の鶏肉・たけのこ・干し椎茸を加え、アクを取って、B を加え、①のごはんを加えて煮る。
- ⑤ ④の鍋に③のチンゲン菜を入れ、②のカキを加えて火が通ったら、ごま油を回し入れて仕上げ、器に盛る。

レシピはNBC アプリまたは<インターネット><http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>でもご覧になれます。