

鶏ときのこの炊き込みご飯

材料（4人分）

米2合（360cc）、鶏胸肉1/2枚、シイタケ3枚、エノキ1/2パック、ゴボウ1/4本、ニンジン1/4本、小揚げ1枚、絹さや3枚、日本酒大さじ2、みりん小さじ1、薄口醤油大さじ1と小さじ1、濃い口醤油小さじ2強、昆布5cm角



作り方

- 1 鶏胸肉は皮を取り除いて1cm幅に切ってからそぎ切りにし、日本酒（分量外）を振って10分ほどおく。
- 2 シイタケは石突きを取って細切り。エノキ石突きを取って、縦3つに切り分ける。ゴボウはさがきにして、少しの間水につけてアクを抜く。ニンジンは荒みじん切り。油揚げはお湯で油抜きをしてから、荒みじん切りにする。絹さやは、塩少々を入れた湯でさつと湯がき、冷水に取ってから水気を切り、斜め細切りにする。
- 3 鍋に、水360cc、酒、みりん、薄口醤油、濃い口醤油を入れ、火にかけて沸騰させる。鶏胸肉、シイタケ、エノキ、ゴボウ、ニンジン、小揚げを入れて軽く煮てから、ザルでこして具と煮汁に分け、あら熱を取る。
- 4 米を研いでザルで水気を切る。炊飯器に米、3の煮汁を入れてから、2合の目盛りまで水を足す。具と昆布を鍋に入れて30分くらい置いてから炊く。炊き上がったら、昆布を取り出し、ご飯と具を混ぜて丼に盛りつけ、上に絹さやの細切りを散らす。

料理のポイント

炊き込みご飯の味付けの基本は、米1に対して、水（またはダシ汁）1.01、酒類0.1、醤油0.09。この炊き込みご飯も、基本の味付けで作っています。