



海南鶏飯 - シンガポールチキンライス -



(材料 5人分)

鶏もも肉	3枚	【ねぎ生姜たれ】
塩	適量	しょうが(すりおろし) 1/2塊
鶏がらスープ	800ml	ねぎ(みじん切り) 1/2本
(南部どりのガラスープ1袋+水)		にんにく(すりおろし) 少々
ねぎ(青い部分)	1本分	グレープシード油
しょうが(薄切り)	2~3枚	大さじ4
セロリ(葉)	2枝	塩
塩	小さじ1/2	小さじ1/2
ジャスミン米	3合	【アジアチリソース】
鶏の茹で汁	540ml	スイートチリソース
グレープシード油	大さじ2	大さじ4
にんにく(薄切り)	2かけ	ナンブラー
しょうが(小さめ薄切り)	1/2塊	大さじ2
パクチーの根(潰す)	2~3本	【付け合わせ】
		きゅうり(斜めスライス) 1~2本
		パクチー
		適量
		トマト(くし切り)
		1個



(つくり方)

- 鶏肉は気になる脂肪部分を取りのぞき、皮目を包丁の先で刺して、塩を振りしばらくおく。ネギとセロリは手で少し潰しておく。
- 鍋に鶏がらスープと塩、香味野菜を入れて沸かし、煮立ったら鶏肉を入れて蓋をし、弱火で10分茹でて火を止め、そのまま粗熱が取れるまで置き、余熱で火を通す。
- フライパンに、油・にんにく・しょうが・パクチーの根を入れ、香りが出るまで弱火で熱する。タレは合わせておく。
- (2)の鶏肉を取り出し、茹で汁はザルで濾して540ml計って取りおく。
*取り出した鶏肉は残りの茹で汁の中に浸しておくとうまい。
- 洗った米と茹で汁を鍋に入れ、(3)を油ごと加えて混ぜて炊く。中火にかけ、沸騰させて1分 → 弱火にして10分 → 炊き上がった後、鶏肉をご飯の上のせて10分蒸らす。
*炊飯器の場合：目盛りよりも少し少な目の分量で早炊きモードで炊き、鶏肉をのせて蒸らす。
- (5)の鶏肉を取り出し、包丁の背で軽く押さえてから2cm幅に切る。お皿にご飯を盛りつけ、鶏肉をのせて、野菜とタレを添える。

肉だんごと大根のスープ (材料 4~5人分)



鶏がらスープ	1000ml
(南部どりのガラスープ1袋+水)	
大根	5cm
豚ひき肉	150g
塩	小さじ1/2
白こしょう	適量
にんにく(みじん切り)	1かけ
パクチーの根(みじん切り)	2~3本分
パクチーの茎(みじん切り)	5~6本分
シーズニングソース	
(醤油OK)	小さじ1/2
ナンブラー	大さじ1と1/2
淡口醤油	大さじ1/2
塩	小さじ1
ホワイトセロリ(ざく切り)	適量
万能ねぎ(小口切り)	適量
パクチー(葉)	適量



(つくり方)

- 大根は皮を厚くむき、3mm厚さのいちょう切りにする。
- 鍋に鶏がらスープと大根を入れて火にかけ、煮立ったら中火で大根に火が通るまで煮る。
- ボウルで肉だんごの材料をケバ立つまで混ぜ、2cm位に丸める。
- (2)に肉団子を入れ、浮いてきたらアクを取り、調味料を加えて味を調べ、セロリと万能ねぎを加えてサツと煮て火を止める。
- うつわに盛り、パクチーの葉を散らして出来上がり。

パクチーサラダ コリアン風



(材料 2人分)

パクチー	お好きなだけ
ラディツシュ(スライス)	適宜
韓国海苔(もみのみり)	適量
韓国粉唐辛子	少々
【チョレギドレッシング】	
太白ごま油	大さじ3
にんにく(すりおろし)	小1かけ
お湯	大さじ2
塩	小さじ1/4
きび砂糖	小さじ1/2
こぶ茶	小さじ1/2



(つくり方)

- パクチーとラディツシュは水に放ってパリツとさせ、水気をよく切る。
- ドレッシングを作る：お湯に砂糖・塩・こぶ茶を溶かして冷まし、ごま油、ニンニクを合わせてよく混ぜる。
- パクチーをボウルに入れ、ドレッシング適量を加え、ざっくり和えてうつわに盛り。韓国海苔と粉唐辛子をふりかけて出来上がり。

タピオカのココナッツミルク



(材料 6人分)

タピオカ	1袋(85g)
ココナッツミルク	1缶(400g)
牛乳	200g
グラニュー糖	70g
塩	小さじ1/2
タイマンゴー	1個



(つくり方)

- 鍋にココナッツミルク・グラニュー糖・塩を入れて弱火で温め、火からおろして粗熱を取り牛乳を加え、冷蔵庫で冷やしておく。
- 別鍋にたっぷり湯を沸かし、タピオカを約20分ほど茹でて、ざるに上げて流水ですすぎ、食べる直前まで水に浸しておく。
- マンゴーの皮を剥き、真ん中の平らな種に包丁を添わせて切る。(魚を三枚おろしにする要領で。)もう片面も同様にし、1cmのさいの目にカットする。
- うつわにタピオカを入れ、(1)を注ぎ、マンゴーをのせる。