

## CHICKEN RICE チキンライス

By Oto



タリナ先生のレシピを日本で作れるようにアレンジしたものです。  
鶏むね肉を使用しました。3種のソースが味の決め手なので、  
鶏を茹でている間にソースを作りましょう！

## ■材料 (3人分)

## ●鶏とスープ

水	1.5リットル
鶏むね肉	400~600g
塩	小さじ1/2
生姜	スライス3枚
ネギ(大きいもの)	1本(適度にカット)

## ●ご飯

ジャスミン米	1.5合
日本米	もち米0.5合
にんにく	1カケ(みじん切り)
生姜	スライス3枚
鶏肉の皮	30g(具の鶏皮を使う)

## ■作り方

- ① 大きめの鍋に、水、生姜、ネギを加えて沸騰したら、鶏むね肉を入れる。弱火にして、アクを取りながらゆっくり茹でる。鶏肉が表面に浮いてきたら、10分程度で茹で上がり。茹ですぎないこと。氷水に入れて、肉汁をとじこめる。食べやすい大きさにカット。
- ② ①の鶏皮を適度にカットしてフライパンで炒め、鶏油を取り出す。そこに、にんにく、生姜を入れて炒めて香りが出たら、洗った生米を加えて、油が全体にからんだら、にんにくも含めてすべて炊飯器に入れる。
- ③ ①のスープを2合目盛りまで加えて、スイッチオン。
- ④ 炊いている間に、ソース3種を作る。(詳細は下記)
- ⑤ ご飯が炊きあがったら、盛り付け。スープを沸騰させ、鶏肉をサッと入れて温め直そう。

## ★ショウガソース

※タリナ先生と同じ。とてもおいしいので、たくさん作りましょう！

## ★チリソース

※辛さを控えめにしてみました。さっぱりフルーティーなチリソースです。

## ■材料 (4人分)

赤唐辛子	2本(タイ産のものが冷凍で購入可)
パプリカ	1/4個
にんにく	1カケ
生姜	1cm
レモン汁	1個分
塩・砂糖	各小さじ1/2
鶏スープ	大さじ1

## ■作り方

赤唐辛子、パプリカ、にんにく、生姜、レモン汁をミキサーにかけてペースト状にする。塩・砂糖で味をととのえ、鶏スープを加えてできあがり。

## ★醤油ソース

※日本でも比較的購入しやすい中国醤油を使用。ご飯にかけると絶品です。

## ■材料 (2人分)

中国醤油「老抽王」	大さじ1
ごま油	小さじ1
鶏スープ	1小さじ1

## ■作り方

すべて混ぜてできあがり。

## Barley water バーリーウォーター

By Oto



マレーシア人が大好きなバーリーは、腸内環境を整えるなど、ヘルシードリンクとして知られています。  
茹でて、砂糖を加えるだけ、という簡単レシピです。

## ■材料 (1人分)

もち麦	20g (さっと洗って、30分~1時間水に浸しておく)
水	1.5カップ
氷砂糖	10g

※パンダンの葉を加えると、より一層おいしくなります。

## ■作り方

- ① もち麦が柔らかくふやけ、水が白っぽくにごるまで、茹でる。
- ② 砂糖を溶かしてできあがり。