

CHICKEN RICE チキンライス

By Tarina sensei



丸鶏を使った本場のレシピ。
骨付きなので身がしっとり茹で上がり、
部位別で食べ比べができます。

■INGREDIENTS

●Soup

| |
|--------------------|
| 2 litres water |
| Chicken bones/feet |
| 2 jicama |
| 3 Spring onions |
| Salt |

●Chicken

| |
|----------------|
| Chicken |
| 3 inch Ginger |
| 1 Spring onion |

●Rice

| |
|---------------------|
| 250g fragrant rice |
| 50g glutinous rice |
| 1 garlic bulb |
| Slices of ginger |
| Pandan leaf knots |
| Chicken skin/butter |

■INSTRUCTIONS

●Chicken

- ① Simmer until meat on bones is soft. Skim off foam every so often.
- ② Exfoliate one whole chicken with coarse salt. Rinse well. Slice some ginger and knot a stalk of spring onions. Before submerging chicken into the boiling soup, bathe it to tighten skin. Boil for 15-20 minutes. Then turn off heat and let chicken rest in the soup for 30 minutes.
- ③ Once it is cooked, submerge chicken in an icy bath to seal the juice and make it more tender.
- ④ Chop and serve.

●Rice

Fry the skin to extract oil. Remove skin. (or heat up butter). Cut garlic bulb horizontal half. Fry together with ginger til fragrant. Add washed rice. Season. Transfer to a rice cooker. Add chicken soup stock and pandan. Cook. When cool then rice can be fluffed up.

★Sauce #1

■INGREDIENTS

| |
|----------------|
| 1 Spring onion |
| 1 inch ginger |
| Oil |
| Salt |

■INSTRUCTIONS

Finely chop ginger and spring onion (white and light green part only). Fry ginger til fragrant. Turn off heat. Add spring onions and season.

■材料 (4~6 人分)

●スープ

| | |
|------------------|-------------------------|
| 水 | 2 リットル |
| 鶏ガラ | ※スープ用に別途用意する |
| ひかま (大根に似た野菜) | ※スープの具 (角切り) |
| 小ネギ | 3 本 ※スープの具 (小口切りにして散らす) |
| 塩 | 小さじ 1 程度 (味をみて調整) |

●鶏肉

| | |
|----|--------------------|
| 鶏 | 1 羽 (約 1 キロのものを使用) |
| 生姜 | 6 cm 程度 |
| ネギ | 1 本 (ワケギ程度の大きさ) |

●ご飯

| | |
|--------|------------------|
| ジャスミン米 | 250 g |
| もち米 | 50 g |
| にんにく | 1 個 |
| 生姜 | スライス |
| パンドンの葉 | |
| 鶏肉の皮 | 30 g またはバター 30 g |

■作り方

●鶏肉&スープ

- ① 大きめの鍋に水と鶏ガラ (肉付きも OK、その場合はスープの具に) を入れ、アクを取りながら煮る。
- ② 丸鶏の下処理。全体を粗塩でこすり、水で綺麗に洗う。ネギと生姜を鶏のお腹につめる。①の鍋の上で、熱いスープを全体にかいて皮を引き締めてから、鍋に入れて茹でる。15~20 分程度、アクを取りながら茹で、火を止めて 30 分ほどおく。
- ③ 鶏肉を取り出し、氷水にさっと付け、肉汁を閉じ込める。
- ④ 食べやすい大きさに切る。

●ライス

鶏皮 (別途用意) を炒め、鶏油を出す (皮が無ければバターで代用可)。
水平方向にカットしたにんにく、生姜 (スライス) を炒め、香りが出たら、そこに洗った生米を加えて軽く炒めたら、すべて炊飯器に入れ、上記のスープとパンドンの葉を入れて、炊く。
盛り付けるときは、鶏皮、生姜、にんにく、パンドンの葉を取り除いてから、お皿に。

★ショウガソース

■材料 (1 人分)

| | |
|----------|----------|
| 小ネギ | 1 本 |
| 生姜 | 2 cm |
| クッキングオイル | 小さじ 3 程度 |
| 塩 | 少々 |

■作り方

ネギと生姜を細かく刻む。フライパンに油を入れ、生姜を香りが出つまで炒める。火を止めて、ネギ、塩を加えて完成。

マレーシア版

★Sauce #2

■INGREDIENTS

| |
|--------------------|
| 3 red chillies |
| 2 garlic clove |
| 1 inch Ginger |
| Calamansi lime |
| Sugar · Salt |
| Chilli sauce |
| Chicken soup stock |

■INSTRUCTIONS

Blend chillies, garlic and ginger using calamansi juice to ease blending. Season. Add chilli sauce to help thicken a little. Before serving, a little chicken soup can be added.

★Sauce #3

■INGREDIENTS

| |
|-------------------|
| Kicap Lemak Manis |
| Sesame oil |

■INSTRUCTIONS

Make a sauce for chicken by mixing Kicap Lemak manis and sesame oil. You may add a little soup to thin the sauce.

★チリソース

■材料 (2~4人分)

| | |
|----------|-------------|
| 赤唐辛子 | 3本 |
| にんにく | 2カケ |
| 生姜 | 2cm |
| カラマンシー | 6~7個 |
| 塩・砂糖 | 各小さじ1/2 |
| 市販のチリソース | 好みで小さじ1~2程度 |
| 鶏スープ | 小さじ2~3 |

■作り方

赤唐辛子、にんにく、生姜、カラマンシーのしぼり汁をミキサーにかき、塩・砂糖で味をととのえる。好みでチリソースを加えてとろみをつけ、鶏スープを加えたら、チリソースのできあがり。

★醤油ソース

■材料

| |
|--|
| キチャップ・レマ・マニス (濃口醤油：とろみのある甘い醤油。日本ではアジア食材店で購入可) |
| ごま油 |

■作り方

キチャップ・レマ・マニスとごま油を3対1の割合で混ぜ、鶏スープをすこし加える。

Barley water バーリーウォーター

By Tarina sensei



体にいいとされる、
とろっと甘い大麦ティー

■INGREDIENTS

| |
|---|
| 200g barley seed Soak washed barley in water for half hour to one hour. |
| 100g candied winter melon |
| 4 pandan leaves knotted |
| 8 cup water plus more as needed |

■INSTRUCTIONS

- ① Place barley, leaf, melon and water into pot.
- ② Boil until the barley expands n soft and the water looks cloudy.
- ③ Taste accordingly. Melon is already sweet enough.
- ④ Discard leaf. You may add lemon slices for another way of drinking. (either hot or iced)

■材料 (6人分)

| | |
|--------|---------------------------------|
| 大麦 | 200g (さっと洗って、30分~1時間水に浸しておく) |
| 砂糖漬の冬瓜 | 100g |
| パンダンの葉 | 4枚 (取り出しやすいように結んでおく) |
| 水 | 8カップ |

■作り方

- ① 大麦、パンダンの葉、冬瓜と水を鍋に入れて茹でる。
- ② 大麦が柔らかくふやけ、水が白っぽくにごるまで、茹でる。
- ③ 甘さが足りなければ、お好みで砂糖を加える。
- ④ パンダンの葉を取り除く。好みでレモンのスライスを加える。(ホットのままでも、冷たく冷やしても、どちらでもおいしい)