

土鍋でほくほく落花生ごはん

南中学校 2年 ^{こしま}小島 ^{やまと}大和

使った特産物：落花生 コメ 長ネギ

材料 4人分

米・・・・・・・・・・2合
生落花生・・・・・・・・50g
鶏もも肉（皮つき）・・100g
A [酒・・・・・・・・・・小さじ1
しょうゆ・・・・・・・・小さじ1
長ネギ（白い部分）・・1/3本
酒・・・・・・・・・・大さじ2
みりん・・・・・・・・・・大さじ3
しょうゆ・・・・・・・・・・大さじ3



【作り方】

- ① 米を洗い、水を切る。ボウルに水300mlを入れて米を浸しておく。
- ② 鶏肉を一口大に切ってポリ袋に入れ、Aの酒としょうゆを入れ、もみ込む。
- ③ 長ネギは小口切りにする。
- ④ 土鍋に①（水を入れたまま）と酒、みりん、しょうゆを入れて軽く混ぜ、ポリ袋から取り出した鶏肉と落花生を入れてふたをする。
- ⑤ 中～強火にかけて沸騰させる（10分位）。弱火にして10分炊く。火を止めて10分蒸らす。
- ⑥ 蒸らし終わったら、しゃもじで大きく混ぜ合わせる。
- ⑦ 器に盛り、長ネギをのせる。

料理のアピールポイント

調味料をうまい感じに合わせて味付けしました。