

ハイナンチーハン

(シンガポールチキンライス)

【材料】4人分

米
鶏もも肉 200g×4枚
にんにく 1片
しょうが 1片
中華だし ※
塩
こしょう
スイートチリソース
きゅうり 2本
レモン

【作り方】

1. 鶏もも肉を多めの塩でもんだ後、冷蔵庫で一晩おく。
2. にんにく…みじん切り、しょうが…みじん切り
3. ※の一部を入れて沸騰させたたっぴりのお湯に1を入れ、加熱する。⑥肉の中まで火が通っていることをよく確認する。
4. 米を洗ってザルに上げる。
5. 炊飯器に米を入れ、3のゆで汁、※の一部を加えて炊く。
6. きゅうり…斜めうす切り、レモン…くし形切り
7. 鶏もも肉を食べやすい大きさに切り、炊き上がったごはん、きゅうり、レモンと共に盛り付ける。
6. スイートチリソースを添える。

☆今回の実習では、講師の先生により、肉を加熱する際に温度を低温に保ったまま時間をかけて行う「低温調理」という方法で調理しました。ご家庭で作る際は、食中毒予防のために安全でおいしく食べられるよう、中までよく火が通る調理方法で作しましょう。

小松菜のナムル

【材料】4人分

小松菜 2束
にんにく 1/2片
しょうが 1/2片
ナンプラー
うまみ調味料
砂糖
ごま油
しょうゆ
輪切りとうがらし

【作り方】

1. 小松菜…ゆでて食べやすい長さに切る。
2. にんにく、しょうが…みじん切り
3. 小松菜の水気をよく絞り、調味料で和える。
4. 器に盛り付け、輪切りとうがらしを添える。

ホンピノス貝のお吸い物

【材料】4人分

ホンピノス貝 小16個
※殻の色が白い貝
水
昆布 10cm
酒
ナンプラー
しょうゆ
みつば 適宜

【作り方】

1. ホンピノス貝…貝殻と貝殻をこすり合わせるようにして流水で洗う。
2. 鍋に水と昆布、貝を入れて火にかけ、貝の口が開いてしばらくしたら調味料を加えて味を整えた後、火を止める。
3. 椀に盛り、1cm長さに切ったみつばを添える。