



2015 January Menu



海南鶏飯（ハイナンチーフアン）

海南 鶏飯 (ハイチンチーファン) ~ 海南風チキンライス ~

材 料

作 り 方

鶏 肉(胸肉) 2枚

A { 塩 2/3t
酒 2T
しょう 1t
砂糖 1t

B { 生姜の薄切り 3~4枚
にんにく 1片
葱の青い部分 1本分
(玉 葱 1/2個)
水 3 1/2c ~ 4c

< きゅうり、トマト、香葉 >
< サニーレタス など >

{ 米 3合
鶏肉の煮汁 600ml
鶏がラス・ポ 2t ~ 3t
塩 約1t
酒 1T

< ソース 2種 >

C { しょうゆ 2T
レモン汁 1T
サラダ油 2T
(ゴマ油)
ハチミツ 1t
生姜の薄切り 1片分
長 葱のみ(100g) 3T
(にんにくのみ(100g))
赤唐辛子 少量
塩 少々

D { スイートチリソース

{ にんにく 大1片
赤唐辛子 1/2 ~ 1本
酢 50ml
水 350ml
塩 少々
砂糖 4T
片栗粉 1/2t

1. 鍋に 水, (B) を入れ 火にかき、沸いたら
(A) で下味をつけた 鶏肉 を入れる。

2. 沸騰したら 弱火 で 2分くらい煮る。

ふたをし、そのまま 10分 ~ 20分 おく。
(下がっていく 温度で 鶏肉に火が通り、味と香りが染み込む)

3. 鶏肉を取り出し、煮汁は、漉しておく。

4. 米は、洗って ざるに上げ、おく。(15分 ~ 20分)

5. 厚手の鍋に、さました煮汁、酒、塩、鶏がラス・ポ、顆粒
米を入れて 火にかける。

6. ふたなしで弱火にかき沸騰させる。

沸騰したら フタをし、弱火で 15分 煮る。

その後、極弱火で 2分 加熱、後 火を止め、そのまま
15分 蒸らす。

7. 盛りつけの皿に、ごはんを盛る。

食べやすい大きさに切った 鶏肉 をのせる。(添えるように
盛りつけも良い)

8. 野菜を添える。ソース 2種も添える。

< ソース >

▶ 生姜風味ソース

(C) の油以外の材料 を 混ぜ、合わせ、後、
油を加え、混ぜる。

▶ スイートチリソース

① にんにくは、みじん切り。赤唐辛子は、ハサミで切る。

② 水と砂糖を鍋に入れ、加熱して 溶かす。

③ ②に ① を入れ、弱火で 2分くらい煮る。

④ 酢を加えてから 火を止める。

⑤ とうみを付けたい場合、水溶き片栗粉 (E) を
加減して 加える。



野菜のエチューベ（蒸し煮）

野菜のエチューベ(蒸し煮)〈鶏肉のゆで汁を使って〉
(Étuvé)

材 料	作 り 方
人参 1本	1. 人参は、4~5cm長さのなんざく切り(又は、輪切り)にする。(7~8mm)
じゃがいも 1個	2. じゃがいもは、くし型に切る。(8等分~10等分)(又は輪切り)
セロリ 1本	3. セロリは筋を取り、4~5cm長さに切る。
パプリカ 1個	太い部分は、半分に切る。
ブロッコリー 1/2個	4. パプリカは、食べやすい大きさに切る。
ミニトマト 4個	5. ブロッコリーは、小房に分ける。
(里 芋)(いんげん)	6. ミニトマトは半分に切る。
(マッシュルーム)(カリフラワー)	7. 火力は強火にして フライパンにオリーブオイルを熱し、ブロッコリー、ミニトマト以外の野菜を炒める。
(か ぶ)	(オイルを野菜にからめるように)
粗 塩 適量	8. 鶏肉のゆで汁、粗塩を入れ、ふたをして強火のままで 蒸し煮にする。
鶏肉のゆで汁	9. 様子を見て、ブロッコリー、ミニトマトを入れ、ふたをして、煮る。
オリーブオイル~2T (サラダ油)	こげる様な場合、ゆで汁を加える。
	※ 最初に入れる ゆで汁 は、野菜が半分、顔を出す高さくらいの量にする。
	◎ 使用する塩は、粗塩にする事。
	細かい粒子の場合、一気に入りすぎて(まうので