

学校給食のおすすめレシピ

鶏飯

献立の組み合わせ〈例〉

- ・ごはん
- ・鶏飯
- ・エビフライ
- ・チーズチキン大葉フライ
- ・牛乳
- ・卒業お祝いデザート



【材料】 ※小学校中学年 4人分

鶏ささみ	2本分
さやいんげん	40g
にんじん	14g
干し椎茸	2枚分
みりん	小さじ1
三温糖	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
酒	小さじ1
たくあん	15g
玉子	1個
サラダ油（焼き用）	適量
白いりごま	少々
きざみのり	お好みで

<鶏飯のスープ>

鶏ささみを茹でたお湯	600cc
鶏がらスープの素（濃縮液体）	80cc
※なければ粉末の鶏がらスープの素を大さじ1	
三温糖	大さじ1.5
酒	大さじ1/2
みりん	小さじ2
しょうゆ	大さじ1
天然にがり塩	小さじ1/2
大根	60g
人参	60g
小ねぎ	20g
レモン汁	小さじ1
しょうが	5g
<ごはん>	4杯分

芝山町と友好事業を結んでいる、奄美大島の郷土料理です。

<鶏飯（けいはん）とは>

ほぐした鶏肉、干ししいたけ、錦糸卵、パイナップルの味噌漬け、みかんの皮などを、白いごはんの上のにせ、鶏ガラのスープをかけて食べる、奄美地域を代表する郷土料理です。

ししぴ

<具の作り方>

- ① 鶏ささみはかぶる位の水に、酒を適量入れ、水から入れて茹でる。中心まで火が入ったらおかげし（お盆の上などで自然に冷ます。）、粗熱が取れたら細かく裂いておく。
（ゆで汁はスープに使うので、濾してとっておく。）
- ② 干し椎茸はぬるま湯で10分程度戻し、軽く絞って細切りに切る。調味料で炒り煮して味を含ませる。
- ③ 卵は薄焼きにして、錦糸卵を作る。
- ④ いんげんはゆでて小口切り、人参は千切りにして茹でておく。
本場の鶏飯ではパイアの漬物を刻んだもの具にします。代用でたくあんを千切りにして使う。
- ⑤ 1～4までの具を混ぜて、きざみのり、いりごまを散らす。
※本場では混ぜ合わせずに、大皿に具ごとにきれいに並べて盛り付けます。

<スープの作り方>

- ① 鶏ささみを茹でたお湯を使います。（少ない時はお湯をたしてください。）
市販の鶏ガラスープの素、調味料で味を付ける。
給食では、具に大根と人参の千切り、小口切りをした小ねぎを加えます。
本場の奄美大島では、急須のような入れ物でスープをごはんにかけるので、無理に具を入れなくても問題ありません。
- ② 仕上げにレモン汁、しょうがのしぼり汁を加えて火を止める。

<食べ方>

ごはんを茶碗に盛り、好きな具をのせ、スープをかけてお茶漬けのようにして食べます。

