



## カオマンガイ

メスティンを使ってエスニックなタイ料理はいかが？

カオマンガイは本来鶏のゆで汁でご飯を炊きますが、今回はご飯も鶏肉もまとめて炊いちゃいます！

### 材料1人分

- |                                    |        |
|------------------------------------|--------|
| <input type="checkbox"/> 無洗米       | 1合     |
| <input type="checkbox"/> 水         | 220cc  |
| <input type="checkbox"/> 鶏もも肉      | 180g前後 |
| <input type="checkbox"/> 塩少々       | 15g    |
| <input type="checkbox"/> 黒こしょう     | 少々     |
| <input type="checkbox"/> 長ネギ（青い部分） | 1本分    |
| <input type="checkbox"/> パクチー      | お好みで   |
| <input type="checkbox"/> レモンスライス   | 2,3枚   |
| 〈Aメスティンに入れる調味料〉                    |        |
| <input type="checkbox"/> 酒         | 大さじ1/2 |
| <input type="checkbox"/> ナンプラー     | 大さじ1/2 |
| <input type="checkbox"/> ごま油       | 大さじ1/2 |
| <input type="checkbox"/> すりおろしニンニク | 少々     |
| <input type="checkbox"/> すりおろしショウガ | 少々     |
| <input type="checkbox"/> 鶏ガラスープの素  | 小さじ1/2 |

- |                                     |        |
|-------------------------------------|--------|
| 〈Bタレ〉                               |        |
| <input type="checkbox"/> 長ネギ（みじん切り） | 5cm    |
| <input type="checkbox"/> 醤油         | 大さじ1/2 |
| <input type="checkbox"/> オイスターソース   | 大さじ1/2 |
| <input type="checkbox"/> 水          | 大さじ1   |
| <input type="checkbox"/> ナンプラー      | 少々     |
| <input type="checkbox"/> 砂糖         | 小さじ1/2 |
| <input type="checkbox"/> すりおろしショウガ  | 少々     |
| <input type="checkbox"/> （お好みで）みそ   | 少々     |
| <input type="checkbox"/> （お好みで）酢    | 少々     |

### 作り方

1. 米と水をメスティンに入れて5～10分つけておく。
2. この間に鶏もも肉の裏表にフォークを刺して穴をたくさんあけ、塩、黒コショウを表裏にふりかける。
3. メスティンにAの調味料を加える。
4. 鶏もも肉を皮目を下にして米に乗せ、その上に長ネギを乗せて蓋をして強火で炊く。
5. この間にパクチーを刻み、Bのタレを作っておく。
6. 沸騰後蓋のところから水滴が落ちて来たら火を弱め、水分がなくなったら火からおろす。
7. 鶏もも肉を取り出して、ご飯をかき混ぜて蓋をしておく。鶏もも肉は1.5cm幅に切って再びご飯の上に乗せ、さらに5分ほど蒸らす。
8. 蒸らし終わったら鶏肉にタレをかけ、パクチーとレモンスライスを添えてできあがり。レモンを全体にふりかけて美味しくいただきます。



### MEMO

カオマンガイはタイ料理で、「カオ」は米、「マン」は油、「ガイ」は鶏という意味です。タイのチキンライスとも呼ばれ、タイ米（ジャスミンライス）を鶏の油で炒め、鶏のスープで炊き込んだご飯の上に鶏肉をのせ、甘辛いタレをかけて食べます。

体験



知識



カテゴリ

ごはん

調理時間

25 min

人数



費用

¥ ¥ ¥

