



親子料理教室 2023 年 3 月 12 日開催

『親子で親子丼』 ～地鶏を全身使ってチキンキッチン～

左京食文化推進事業「食べる」を楽しむ大原

草喰なかひがし 中東久雄さん直伝レシピ



◎ 親子丼(2 人前)

- ・ 鶏肉 200 g
- ・ ネギ 1 本
- ・ 卵 (1 人 2 個) 1 家族 4 ～ 6 個程度
- ・ 大根おろし 50 g
- ・ お酒 10 ～ 20 c c
- ・ 薄口しょうゆ 6 g
- ・ 鶏油 少々
- ・ 水 100 c c
- ・ 塩 1 g

◎ 鶏スープ

- ・ 鶏がらスープ 100 c c
- ・ 薄口しょうゆ 1 g
- ・ 大根葉など葉物 適量

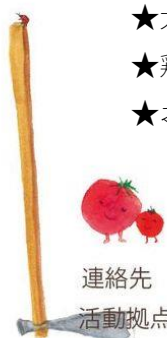
作り方

- ① 油で鶏肉を炒めつつ、塩を入れてさらに炒める。
- ② 鶏肉から出てくる水分が無くなるまで炒め、一度フライパンから上げる。
- ③ フライパンにお酒を入れ、熱してアルコールを飛ばしてから水 100 g と薄口しょうゆを入れる。
- ④ 卵を溶いて大根おろしと一緒にボウルに入れておく。
- ⑤ 煮えてきたらネギを入れ、しんなりしてきたら④をいれて弱火にし、2 ～ 3 分ほど蒸らす。
- ⑥ ご飯に⑤で出来た汁をかけ、最後に②の炒めた鶏肉をのせて完成。

ポイント

- ★大根おろしを入れることによって鶏臭さがなくなり、卵がふわふわになります。
- ★鶏肉は炊きません。炒めます！
- ★お酒をいれるのは水より粒子が小さく、味が浸透しやすくするためだそう。

ぜひお家でもぜひ作ってみてくださいね♡



連絡先
活動拠点

wakuwaku_kidsfarm@yahoo.co.jp
京都大原地域を中心に活動

<http://kidsfarm.tumblr.com>

