

料理名： かきまわし

【写真】



【材料（4人分）】

・白飯	2合
・鶏もも肉	1/2枚
・油揚げ	2枚
・こんにゃく	80g
・にんじん	1/4本
・干しいたけ	3個
★砂糖	大さじ2
★和風だしの素	小さじ1
★しょうゆ	大さじ2と1/2
★本みりん	小さじ1と1/2
★水（しいたけの戻し汁）	大さじ3
・油（炒め用）	適量（少々）

【作り方】

- ① 干しいたけは戻してから千切りにする。鶏もも肉は、1.5cm くらいの大きさに切る。にんじんは、千切りにする。
- ② 油揚げは細切りにし、お湯をかけ油抜きする。
- ③ こんにゃくは、3cm 長さの短冊切りにする。下ゆでをしてあく抜きをする。
- ④ 鍋に油をひき、鶏肉をいためる。火が通ったら、にんじん、こんにゃく、干しいたけ、油揚げを入れ、さっといためる。
- ⑤ ④に★の調味料を加えて煮込む。（少し煮汁が残る状態にする。）具のできあがり。
- ⑥ 炊いたご飯に⑤の具を煮汁ごと加え、均等に混ぜるまで混ぜる。

【ポイント】

- 白飯と味付けした具材を、しっかりかき混ぜる「かきまわし」は、愛知県の郷土料理として親しまれた料理です。
- 炊きたてのご飯に具材を混ぜるとよりおいしく食べることができます。
- 具材を煮る時に少し煮汁を残した状態にしておくと、より味が染みておいしくなります。

