

チャレンジしてみませんか！

令和8年1月19日（月） 実施
＜奄美の鶏飯＞

材料	4人分	
米	320g	
鶏ささみ	120g	
料理酒	小さじ2	
卵	2個	
油	適量	
A {	料理酒	小さじ1
	食塩	少々
	三温糖	小さじ1
干しいたけ	8g	
にんじん	60g	
B {	ざらめ	小さじ2
	料理酒	小さじ1
	みりん	小さじ1
	こい口しょうゆ	小さじ1
つば漬け	25g	
葉ねぎ	15g	
鶏がらスープ	600cc	
C {	料理酒	小さじ1
	食塩	少々
	うす口しょうゆ	大さじ2
きざみのり	適量	

給食のレシピを紹介します。

鹿児島市立松元学校給食センター



作り方

- 1 ごはんは普通に炊く。
- 2 干しいたけをもどす。
- 3 鶏がらスープに干しいたけのもどし汁（約大さじ2）と料理酒を加え、ささみを煮る。
中心まで火が通ったら、ささみを取り上げ、スープにCを加え調味する。
- 4 ささみは、細かくさく。
- 5 しいたけ、にんじんはせん切りにしBで煮含める。
- 6 卵はAを加え、錦糸卵を作る。
- 7 鶏がらスープにきざみねぎを散らす。
- 8 炊きあがったごはんに4、5、6ときざんだつば漬けのをせ7のスープをかけ、きざみのりをちらす。

* 学校給食では衛生管理や調理工程上4～6については炒め合わせて配膳しています。

「奄美の鶏飯」は奄美諸島で、江戸時代に見回りに来た薩摩藩の役人をもてなすために作られた料理で、代官所が置かれていた笠利町赤木名がその本場であると言われていています。