

鹿児島の秋

暑い夏を終えいよいよ実りの秋。十五夜には今年取れた農作物をお月さまにお供えし、ほぜ祭りには新米で作ったもちや甘酒、赤飯を田の神様にお供えし豊作に感謝します。またこの時期に収穫されたサツマイモは、いもがま（貯蔵しておくための穴蔵）に貯蔵され、1年中料理やお菓子の材料として使われてきました。



おもいやりの味

けいはん 鶏飯

歴史

奄美群島が薩摩藩の支配下に置かれていた頃、島民が薩摩藩の役人をもてなし、役人の気持ちを少しでも和らげさせようと祈るように作られた料理です。当時、貴重だった鶏を1羽つぶし、丸ごと無駄なく使う先人たちの生活の中の知恵から生み出された料理です。ご飯の上に具を載せ、熱い汁をたっぷりかけていただきます。寒い冬はもちろん、暑い夏でも食欲をそそります。

材料(4人分)

ごはん ----- 4人分
鶏のむね肉 ----- 150g
干しシイタケ ----- 4枚
A 鶏ガラスープ ----- 150cc
A 砂糖 ----- 小さじ1/2
薄口しょうゆ 大さじ1/2
卵 ----- 2個
B 砂糖 ----- 小さじ1/2
薄口しょうゆ 小さじ1/2
塩 ----- 少々
油 ----- 少々

鶏ガラスープ ----- 5カップ
(作り方はP30「料理の基本」参照)
C 塩 ----- 小さじ1
薄口しょうゆ ----- 大さじ1
みりん ----- 大さじ1
酒 ----- 大さじ1
ミカンの皮のみじん切り ----- 小さじ2
小ネギの小口切り ----- 少々
パパイヤ漬け又は奈良漬けのみじん切り ----- 40g

作り方

- 1 干しシイタケはもどしておき、鶏のむね肉と一緒にAの調味料で落としぶたをして弱火でゆっくり煮る。鶏は冷めてから手で細かく裂き、干しシイタケは軸をとり、せん切りにする。
- 2 卵はBの調味料で味を付け、錦糸卵(下記参考)を作っておく。
- 3 鶏ガラスープにCで味を付ける。
- 4 器に炊きたての熱いごはんを盛り、鶏肉、シイタケ、錦糸卵、漬物を彩りよく並べ、上からミカンの皮、ネギを散らし、汁をたっぷりかける。

MEMO 錦糸卵の作り方



- 1 卵と材料を溶き混ぜておく。
- 2 熱した卵焼き器に薄く油をひき、①の卵液を少量入れ、全体の厚みが薄く均一になるように広げる。
- 3 箸で持ち上げ裏返し、裏面もさっと焼き、取り上げる。
- 4 同様に卵液がなくなるまで②③を繰り返し、粗熱が取れたら2~3枚ずつ重ねて巻き、端から細く切っていく。