

郷土料理「鶏飯」



平成30年1月19日(金曜日) 10:00~13:20

かごしま環境未来館 1階食工房

講師：穂満 真理代(農家レストランほっとかん 店長)

講師の穂満真理代さんと、ご主人の義隆さん、スタッフの竹中いずみさん



元々は奄美の郷土料理である「鶏飯」を作りました。具材は鶏半身・干し椎茸・薄焼き玉子・人参・ネギ・大根の粕漬け・焼き海苔・ごま、そして味の決め手となるスープ！

簡単そうに見える料理ですが、だしの取り方や具材の煮方に薄焼き玉子の作り方ポイントなど、プロに教わると奥深い「鶏飯」。しょうゆなどの調味料も自然のままの原料・製法で作られていたものを使用し、自分の味覚を振り返る機会にもなりました。



鶏まるごとスープ



奥が深いうす焼き玉子



鶏肉ほぐし

今回は「鶏飯」の作り方とともに、その鶏がどのように育てられているかを聞くこともできました。鶏にストレスを与えないため放し飼いにしたり、えさも独自に配合したり、安心安全のためにできるだけ自然に育てる工夫とこだわりがあり、自然のしぐみに沿って大切に育てられていることが分かりました。

食べられるのに、市場には出せない規格外の卵や鶏、野菜がもったいないということでレストランをオープンしたというお話など、講座で度々出てきたキーワードは「循環」。

今回のレシピをベースに各ご家庭の「鶏飯」を作り、ご家族で楽しみながら味わってくださいね！

