

麻油鶏油飯（ゴマ油と生姜の鶏肉おこわ）

材料（15人分）

中薑	100 g
熟烏蛋	150 g
生香菇	100 g
去骨鶏腿肉	450 g
長糯米	500 g
米酒	500ml
麻油（黒ゴマ油）	80ml
香油	30ml
沙拉油	30ml
鹽、糖、味之素、醬油	各適量
毛豆仁（剥き枝豆）	50 g
枸杞	30 g

寒い時期に食べる料理

台湾のもち米は二種類、甘い料理の場合は短粒のもち米、塩味の料理の場合は長粒のもち米を使う

黒ゴマ油を使うが、加熱し過ぎると苦くなるので注意

炒める時は、普通の油かゴマ油を使い、最後に黒ゴマ油を加えるようにする

- 1.もち米は一晩水につけ、硬めに蒸しておく。
- 2.椎茸、鶏もも肉は一口大に切り茹でて火を通す。
- 3.うずら卵も茹でて、油で色付くまで揚げる。
- 4.生姜は細切りして、ゴマ油、サラダ油でゆっくりと炒める、生姜の水分が抜けて色付いて来れば、最後に黒ゴマ油を加える。
- 5.4に2の鶏肉、椎茸の順に炒め、米酒を入れる。
- 6.塩、砂糖、などで調味しながら煮詰めていく。3のうずら卵を加える。
- 7.6から煮汁だけを取り出して、1のもち米を加えて炒め、硬さを見ながら、取り出した煮汁を加えていく。
- 8.茹でた枝豆、戻した置いた、枸杞を入れる。

※もち米を蒸さないで、米酒の量を増やし生のもち米で作ってもよい