

ちあきちょうおやま
料理名 千秋町小山地区の行事食 ゴボウ飯



材料・分量 (2 合分)

米	2 合
ゴボウ	200 g
鶏肉	150 g
◎醤油	大さじ 3・1/2
◎砂糖	大さじ 2 強 (20 g) *
◎酒	小さじ 2
塩 (茹で用)	少々

* 砂糖 大さじ 1 は約 9 g

調理方法 (調理時間 45 分)

※ 写真はすべて 5 合分を調理

① (ゴハンは分量どおりに炊飯し、) ゴボウの下ごしらえをする。
ゴボウは表皮を包丁の背で削り落としてから、細削りにし、ザルに入れ数回水洗いする。



② ゴボウの下ごしらえをする。
塩を少々入れた湯で、細削りにしたゴボウを 15 分程度やわらかく茹で上げ、水を切る。…A



③ 鶏肉を切り、炒める。
鶏肉を小さく切り、鶏肉の脂部分を先に入れてよく炒め、それから鶏肉全部を炒める。全体の色が変わったら、A を混ぜる。…B



④ 混ぜゴハンの具が完成。
B に◎の調味料を加えて、汁気が少し残る程度まで煮る。…C



⑤ 混ぜゴハンにする。
炊き上がった温かいゴハンにアツアツの C を混ぜて、できあがり! (C の煮汁は、お好みで混ぜてください。)

