



ナシゴレン(インドネシアやマレーシア料理)



<材料> 4人分

米……2合

鶏ガラスープの素……小さじ1

水……360 cc

塩……少々

酒……小さじ2

ナンプラー……小さじ1/2

サラダ油……小さじ1

にんにく(市販チューブ)…2 cm

玉ねぎ……中1/4個 みじん切り

にんじん……1/3本 荒みじん切り

鶏もも肉……50g 小間切り

赤ピーマン……1個 荒みじん切り

(パプリカなら1/4位)

むきエビ……Lサイズ8個

(むきエビは酒小さじ1強で下味をつける)

万能ねぎ……4本 小口切り

たまご……4個 目玉焼き

<調味料>

砂糖……小さじ2/3

酢…… 小さじ1強

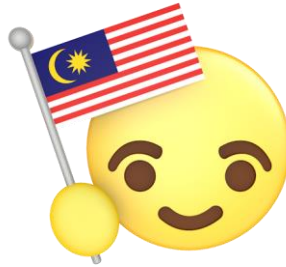
しょうゆ……小さじ2

ナンプラー……小さじ1

塩……小さじ2/3

こしょう……少々

豆板醤……少々



<作り方> 調理時間 60分

① 米は調味料を入れて炊く。

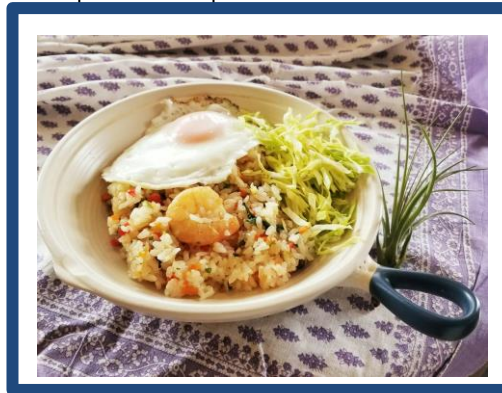
② サラダ油でにんにくを弱火で炒め香りを出し、玉ねぎを加えてよく炒める。

③ 鶏肉、にんじん、エビの順に加えて炒める。エビにあらかた火が通ったら、赤ピーマンを加えてさらに炒め、調味する。万能ねぎも入れて混ぜ、火を止める。

④ 炊いたご飯に③をよく混ぜ込む。

⑤ 目玉焼きを作る。

⑥ ④を皿に盛り付け、目玉焼きをのせて出来上がり。



見た目は日本のチャーハンと変わりませんが、インドネシアやマレーシアの代表的な料理で、具や調味料を変えた色々な

バリエーションがあるようです。



ナンプラーが無い時や苦手な時は、うすくち醤油大さじ1に対して、レモン汁大さじ1/3~1/2で代用出来ます。

