



## Recipe

まいにちの発酵レシピ

# 塩麴

## カオマンガイ風 (甘酢だれ活用)

### Ingredients 材料 / 2～3人分

米	2合	(基本の甘酢たれ)	
鶏もも肉	2枚(約500g)	醤油麴(醤油)	大さじ2
塩麴	大さじ3	・・・ナンプラーにするとより本格的に	
酒	大さじ1	甘酒	大さじ2
油	大さじ1	酢(黒酢)	大さじ2
しょうがみじん切り	大さじ1	・・・レモン汁、ピネガーなど	
にんにくみじん切り	大さじ1	基本の甘酢だれにプラスしてアレンジ	
長ねぎ(青い部分)	1本分	長ねぎみじん切り	15~20g
		しょうがすりおろし	小さじ1
お好みでパクチー など		ごま油	小さじ2
		お好みでラー油などの辛味のもの	

### Directions 作り方

- ・お米を洗っておく。
  - ・しょうがとにんにくは粗くみじん切りしておく。
  - ・たれの材料を合わせておく。
- ① 鶏肉を塩麴に漬けておく(30分～一晩)。
  - ② フライパンに油としょうが、にんにくを入れて香りが出るまで炒める。
  - ③ 炊飯器にお米を入れて②と酒、長ねぎの青い部分を入れて、軽く混ぜてから、鶏肉を塩麴がついたままのせて炊き込みモードで炊く。
  - ④ 炊きあがったら、鶏肉を取り出して食べやすい大きさに切って、ご飯の上に盛り付ける。
  - ⑤ たれを添える。