

ボクの顔、満足。カオマンガイ パクチー・レモンライス添え

【材料】(1人分)

- ・米：1合（無洗米）
 - ・水：220CC（200CCで炊いたが焦げたので、少し多め）
 - ・鶏もも肉 150～200g（今回は180gくらいか）
- ※油が気になる人は、あらかじめ皮をとるか胸肉でもOK。
- ・塩少々
 - ・長ネギ青い部分 1本分（今回青い部分がなく中間部分）
 - ・黒こしょう少々
 - ・パクチー刻んで、お好みで（苦手な人はせり、三つ葉など）
 - ・レモンライス・



使用前のメスティン

<②メスティンに入れる調味料>

- ・酒大さじ 1/2
- ・ナンプラー大さじ 1/2
- ・ごま油 1/2
- ・すりおろしニンニク少々
- ・すりおろしショウガ少々
- ・鶏ガラスープの素小さじ 1/2

<②タレ>

- ・長ネギ 5cm みじん切り
 - ・醤油大さじ 1/2
 - ・オイスターソース大さじ 1/2
 - ・水大さじ 1
 - ・ナンプラー少々
 - ・砂糖小さじ 1/2
 - ・すりおろしショウガ少々
- （みそ、酢少々はお好みで）

- (1) 米1合を測り、メスティンに入れ水 220CC を加え 5～10分つけておく。
 - (2) この間に鶏もも肉の裏表にフォークを刺して穴をたくさんあけ、塩、黒コショウを表裏にふりかける。
 - (3) つけてあったメスティンの中に①を投入。
 - (4) 鶏肉を皮目を下にして乗せ、その上に長ネギ青い部分を乗せて、蓋をして強火で炊く。
 - (5) この間に、パクチーを刻み、レモンをスライスする。
 - (6) ②のタレを作っておく。
 - (7) 3, 4分で湯気が出てきて、5, 6分で蓋のところから水滴が落ちてくるので、少し火を弱くし、においをかいで焦げているかどうか確認する。
 - (8) 10分くらいで水滴が出てこなくなるので、弱火にする。
- ※心配なら蓋を開けて見てもよい。今回は見たところ、まだ水気があったのでさらに炊いてみたが、焦げ臭いにおいがしてきた。



炊きあがり

- (9) 13, 4 分で炊きあがる。蓋を開け、鶏肉を取り出し、ご飯はかき混ぜて蓋をしておく。
鶏肉は 1.5cm 幅くらいに切って、再びご飯の上に乗せ、さらに 5 分ほど蒸らしておく。
- (10) 蒸らしが終わったら、鶏肉にタレをかけ、パクチーとレモンスライスを添えてできあがり。
- (11) レモンを全体にふりかけ、美味しくいただく。



今回はワンコップェルで済むようにメスティンのままいただきました。
お皿に盛り付けてももちろんいいです。



ひどいこげつき



ガンコたわしできれいになりました。