

チキンライス



GREY JOURNEY

材料 2~4人前

【チキン用】

- チキン1羽: 1.3kg (内臓は取り除く)
- (コーシャ)塩: 1/4 カップ (60g)
- ショウガ: 4インチ (皮をむき、6mmスライス)
- ネギ: 一束
- 水: 3.7L
- ごま油: 大さじ2

【ライス用】

- ごま油: 1/4カップ (60mL)
- 鶏肉油: 大さじ2 (みじん切り)
- にんにく: 2片 (みじん切り)
- しょうが: 大さじ1 (みじん切り) (コーシャ)塩: 大さじ1 長粒米: 2カップ (400g) 鶏のゆで汁: 2カップ (480mL)

【チリソース】

- サンバル: 大さじ2
- シラチャー: 大さじ2
- 砂糖: 小さじ2
- にんにく: 大さじ1 (みじん切り)
- しょうが: 大さじ1 (みじん切り)
- ライムジュース: 大さじ1
- 鶏のゆで汁: 大さじ2

【にんにく生姜ソース】

- しょうが: 大さじ2 (すりおろし)
- にんにく: 大さじ2 (みじん切り)
- コーシャ塩: 好みで
- ピーナッツオイル: 大さじ3
- 米酢: 大さじ1

【醤油味ソース】

- 揚げにんにくと生姜
- オイスターソース: 大さじ1
- ダークスイート醤油: 大さじ3
- 醤油: 大さじ1
- 鶏のゆで汁: 大さじ2杯
- きゅうり: 2本 (薄切り)
- コリアンダー: 1束

作り方

1. コーシャ塩を鶏肉全体塗り込み傷んだ皮を取り除く。鶏肉の内側と外側をよくすすぎ、ペーパータオルで軽くふいて乾かす。
2. 鶏肉から余分な脂肪を取り除き、取り置きする。
3. 鶏肉に塩で味付けする。鶏の内側に生姜のスライスとねぎを詰める。
4. 大鍋に鶏肉を入れ、水を2 cmほど上まで入れ、塩で味付けする。
5. 強火で沸騰したらすぐに弱火にする。蓋をして約30分間、または鶏肉の内部温度が75°Cに達するまでゆでる。
6. 鍋から鶏肉を取り出す。ゆで汁を確保し、氷浴に5分間浸して、鶏肉の皮の弾力を保つ。しょうがとねぎは捨てる。
7. 冷めたらチキンをペーパータオルで軽くふいて、ごま油を全体になじませ、鶏肉の乾燥を防ぐ。
8. 中華鍋やフライパンで、ごま油1/4カップ (60ml) を中強火で熱す。鶏肉の脂、ニンニク、生姜、塩を大さじ2杯加え、香りが出るまで約10分炒める。
9. 8の1/4を取り、残りにご飯を入れて3分間かき混ぜる。
10. 炊飯器に米を移し、2カップ (480 ml) の鶏のゆで汁を入れる。ご飯を60分、または柔らかくなるまで炊く。
11. ご飯を炊く間に、鶏肉を切り分ける。
12. チリソースを作る: サンバル、シラチャ、砂糖、ニンニク、生姜、ライムジュース、ゆで汁を小さなボウルに混ぜ、混ぜ合わせます。
13. しょうがとにんにくソースを作る: 小さなボウルに、しょうが、にんにく、塩、落花生油、米酢を混ぜ合わせる。
14. 醤油ソースを作る: 小さなボウルに、保存していた揚げにんにくと生姜にオイスターソース、濃口醤油、薄口醤油、ゆで汁を混ぜ合わせる。
15. スライスした鶏肉にライス、ディップソース、スライスしたキュウリ、新鮮なコリアンダーを添えて、出来上がり。