

～World Dishes Contest in SHIMADAI (島大ワールド料理コンテスト) 2020～

応募用紙

ニックネーム 又はチーム名	ういーあーざわーるど♡			
創作料理 <small>手書きのイラスト, デジタルイメージ, 写真等ご自由に紹介してください。</small>				
料理名：食べてびっくり ソトアヤム SOTO AYAM (鶏肉のスープ)	PR欄 (なぜその食材を選んだのか, エピソード等) :			
 <p style="text-align: right; font-size: small;">※COOKPADより画像参照</p>	学食でアルバイトをしている際、最近寒くなってきたので、暖かいものが食べたいと思いました。 そして、学食で使用されている食材で作ることのできる、このインドネシア料理のレシピを思い出しました。 これから来る寒い冬には温かいスープで体を温め、暑い夏には柑橘系のさっぱりした味わいが体をリフレッシュさせます。 具材もごろごろ入っていて、彩りも豊かです。 味も見た目も大満足な一品です。 手に入れやすい食材で簡単に作れます。			
材料リスト (2人分程度) <small>※使う食材は日本で買える食材かつ安価に手に入る食材を使用してください。</small>	材料名	分量	材料名	分量
	鶏むね肉	150g程度	長ネギの青い部分	1本分の半分
	乾燥春雨	20g程度	トマト	半分
	キャベツ	75g程度	ニンニク	1かけら
	もやし	1掴み	生姜	1つ
	ライム	適量	塩	1つまみ
	砂糖	1つまみ	水	500cc
	鶏がらスープの素 ☆	大さじ 0.5	ナンプラー ☆	大さじ 0.5
	ターメリックパウダー (ウコン) ☆	小さじ 4分の1	ゆで卵	1つ
すだちまたはライム	適量	唐辛子 (あれば生唐辛子)	適量	
フライドオニオン	適量	パクチー (コリアンダー・香草)	適量	
レシピ (手順)	①キャベツを短冊切りにし、青ネギを小口切りにする。ニンニクと生姜はつぶしてから粗みじん切りにし、ライムの皮はそぎ落としておく。		⑦鍋に春雨(乾燥のまま)・キャベツ・もやし・☆・ライムの皮を入れて中火に上げ、3分間煮込む。	
	②鶏肉は片面につき、ひとつまみずつの塩と砂糖をまぶし、よく擦り込む。		⑧大き目に切ったトマト・裂いた鶏肉を加え、さらに30秒ほど煮る。(トマトが温まる程度でOK)	
	③熱したフライパンで鶏肉の皮目だけをバリッと焼きあげる。※必要に応じて油を引いて下さい。※焼くのは皮目だけです！		⑨【トッピング】ゆで卵は大き目カット。ライムは絞りやすい形に。唐辛子は輪切りかみじん切り。フライドオニオンとパクチーを好みでトッピング！	
	④鍋に皮目を上にした鶏肉・ネギ・ニンニク・生姜を入れて水を注ぎ火を点ける。沸騰したらとろ火で10分煮る。		⑩	
	⑤↑グラグラ煮ると鶏肉がパサつくので、保温レベルのごくごく弱火がオススメです。		⑪	
	⑥鶏肉だけを取り出し、食べやすい大きさに裂く。鶏肉は裂くことで味のなじみが良くなります		⑫	