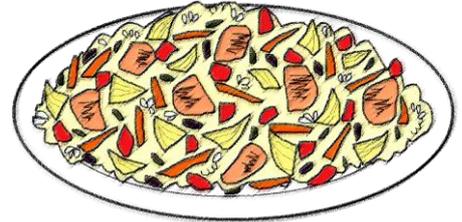


パラオ

シルクロードの民族料理

中央アジアの
炊き込みご飯



材料(5人分)…たっぷりの量です!

米	…… 5カップ	クミンシード	…… 小さじ1 (パウダーではなく粒を使用)
玉ねぎ (中)	…… 2個	レーズン	…… 大きじ2 (入れなくても可)
人参	…… 4本程度		
トマト (中)	…… 1個		
鶏肉	…… 5枚~		
油	…… 鍋底ひたひた (=たっぷり)		
塩	…… 適量		

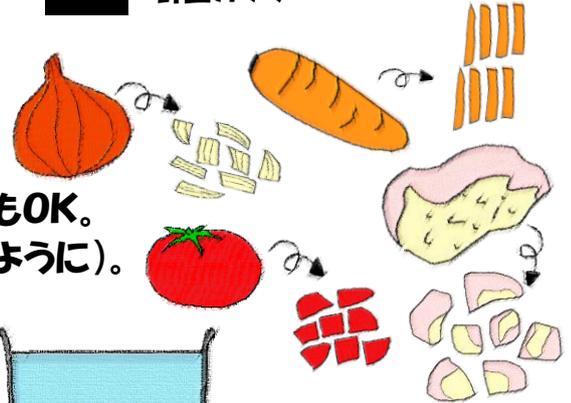
道具

米5カップ+具が炊ける鍋
木ベラ
しゃもじ (なくても可)
計量カップ

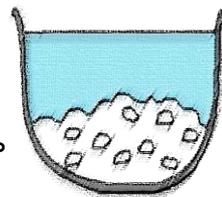
作り方

① まずは、材料を切ります。

玉ねぎは皮を取って、クシ切り・みじん切りなどなんでもOK。
人参は皮をむいて千切り(太さがるべく均等になるように)。
トマトは皮つきのまま、小さく切ります。
肉は一口より大きめに切ります。

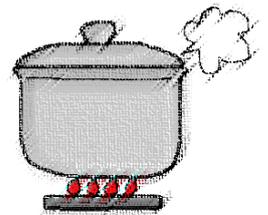


② 米は洗って、水に浸けておきます(現地では熱湯)。



③ 鍋に油をたっぷり(鍋底1cmくらい)入れ、クミンシードを加えて火にかけます。クミンが香ってきたら、肉を加えてしっかり焼き目をつけます。「焼く」というより「揚げる」に近い感覚!カリッとしたら、一旦肉を皿に取り出します。

④ ③の鍋に玉ねぎを加えて、キツネ色になるまでしっかり炒め、さらに人参を加えて炒め、トマト・レーズンを加え、具にしっかり火を通します。③の肉を戻して、塩で味を整えます。



⑤ ②の米を浸け水ごと鍋に入れ、沸騰したら火を弱めて、蓋をして10分炊きます。(炊き込みご飯が炊ける炊飯器でもOK)

⑥ 炊き上がったら、火を止めて20分待って出来上がり!! ③で使った大皿に盛ります。

*****「パラオ」の出来上がり!!