



かきまし(かきまわし)

<材料(4人分)>

- ・鶏肉……………150g
- ・人参……………1本
- ・油揚げ……………2枚
- ・こんにゃく……………1/3丁
- ・砂糖……………大さじ1・1/3
- ・しょうゆ……………大さじ2
- ・みりん……………小さじ1
- ・酒……………大さじ1
- ・和風だし……………小さじ2/3
- ・サラダ油……………適量
- ・米……………2合



かきましとは混ぜご飯のことで、具を煮たものとご飯をかき回して作ることから「かきまし」という名前がついたと言われています。愛知県全域で食べられている郷土料理です。

<作り方>

- ① 油揚げは短冊切りにして油抜きし、こんにゃくは小さく切ってゆでてあく抜きをする。
- ② 人参は細切りにし、鶏肉は一口大に切る。
- ③ 熱した鍋にサラダ油をひき、鶏肉、人参、油揚げ、こんにゃくを炒める。



- ④ 具材がかぶるくらいの水を入れ、調味料を加えて煮る。
- ⑤ 炊きあがったご飯に④を加え、さっくりと混ぜ合わせる。

