

R8.8.27

山古志配食レシピZIN

今日のお弁当：カオマンガイ弁当



選んだ理由

今週から「お弁当でアジア旅行」がスタート！
第1弾は、タイのソウルフード「カオマンガイ」
をテーマにしました。

蒸し鶏はしっとりやわらかく、彩り野菜や
特製タレでさっぱりと味わえる一品です。
副菜は、きゅうりの食感と桜えびの香ばしさが
やさしくなかなわ引き立てました。

いつもの食材で、濃い国の味わいを
楽しんでいただけるように工夫しています。
今週も心を込めて、お届けします。

やさしい味で、ほっとする配食弁当！

材料 (13食分)

① ご飯
【カオマンガイ】

- ・ 米 8カップ
- ・ 蒸し鶏の煮汁 大6

② 蒸し鶏と彩野菜
【カオマンガイ】

- ・ 鶏むね肉 5枚(約1,170g)
- ・ 長ねぎ(青い部分) 3本
- ・ 生姜 1片
- ・ 彩り野菜(キュウリ・トマト・ゆで卵) 適量
- ・ 白だし 大3
- ・ 料理酒 大5
- ・ 水 2.5ℓ

③ たたきキュウリと
桜えびの和えもの

- ・ キュウリ 3本
- ・ 桜エビ(乾燥) 15g
- ・ 塩 小3/4
- ・ 砂糖 大3/4
- ・ レモン汁 大3
- ・ ごま油 大2

④ ミカン缶



- ・ みかん缶 (適量)

今日のごはんが、ほっとする時間になりますように。



1 ご飯の調理・仕上げ

- ① 米を洗い、ふっくら炊き上げる
- ② 炊き上がったご飯をほぐす
- ③ 蒸し鶏の煮汁をこしておく
- ④ ご飯に煮汁 大さじ6を加え、やさしく混ぜ合わせる

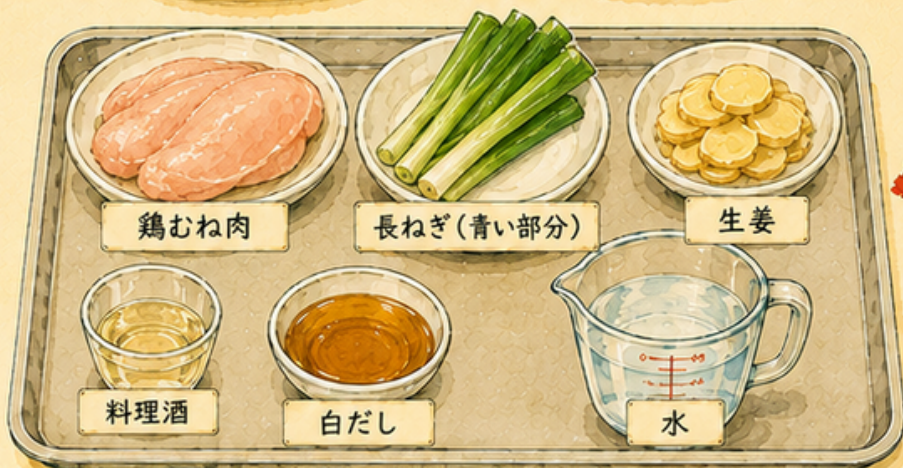


蒸し鶏のうまみを、
ご飯にも♪

2 メインおかずの 下ごしらえ

〈蒸し鶏【カオマンガイ】〉

- ① 鶏むね肉に塩を振る
- ② 生姜をスライスする
- ③ 長ねぎの青い部分を用意する
- ④ 料理酒・白だし・水を準備する



3 メインおかずの 調理・仕上げ

〈蒸し鶏【カオマンガイ】〉

- ① 大鍋に長ねぎ・生姜・料理酒・白だし・水を入れて沸騰させる
- ② 鶏むね肉を入れ、弱火で20分程度茹でる
- ③ 火を止め、余熱で10分程度おく
- ④ ご飯に使う煮汁を取り分け、こしておく
- ⑤ 鶏むね肉を食べやすい大きさにスライスする
- ⑥ 容器に彩りよく盛り付ける



できあがり!

Point! ♥

- 鶏むね肉はグツグツ煮込みすぎず、弱火でじっくり。火を止めたあとは余熱で仕上げることで、やさしい蒸し鶏に♪
- 鶏のうまみが出た煮汁をご飯にも加えて、カオマンガイらしい一体感のある味わいにします。

弱火と余熱で、やさしく仕上げる ♥

鶏のうまみを、ご飯までおいしく。♥



つくり方 4~6 + 背景



4

副菜の下ごしらえ

たたきキュウリと桜えびの和えもの

- ① きゅうり→両端を切り落とし、
麺棒などで軽くたたいて食べやすい大きさに割る
- ② 桜えび→ごま油で軽くあぶって香りを出す
- ③ ①②と調味料を全て混ぜ合わせる
- ④ 時間があれば20分程度冷蔵庫で冷やす



5

副菜の仕上げ・ デザート準備

・たたきキュウリと桜えびの和えもの
・ミカン缶

- ① 味をなじませて、食べやすい味に整える
- ② 時間があれば冷蔵庫で冷やす
- ③ ミカン缶の汁を切り、
食べやすい器に盛り付ける



6

盛り付ける

- ① ご飯【カオマンガイ】を容器の左側に盛り付ける
- ② 蒸し鶏と彩り野菜【カオマンガイ】を
容器の右下に盛り付ける
- ③ たたきキュウリと桜えびの和えものを
容器の右上の大きい区切りに盛り付ける
- ④ ミカン缶を容器の右上の小さい区切りに
盛り付ける
- ⑤ 彩りを整えて、できあがり♪



Point!

- きゅうりはたたいてから食べやすい大きさにすることで、味がしみ込みやすく、シャキシャキとした食感が楽しめます♪
- 蒸し鶏のゆで汁をこしてご飯に加えることで、カオマンガイらしいうまみと香りが広がります。

弱火と余熱で、やさしく仕上げる

鶏のうまみを、ご飯までおいしく。

アジア旅行、次の国へ…

次週も、お弁当で小さな旅を楽しみましょう

