

●インド風炊き込みごはんビリヤニ

【材 料】(2~3人分)

- | | | | |
|-------------|------------|---------------|----------|
| ● 米(インディカ米) | : 2合 | ● シナモンパウダー | : 適量 |
| ● 鶏手羽元 | : 4~5本 | ● フライドオニオン | : 適宜 |
| ● プレーンヨーグルト | : 大さじ1と1/2 | ● オリーブ油 | : 大さじ1/2 |
| ● 塩 | : 小さじ1 | ● ローリエ | : 1枚 |
| ● 粗びき黒こしょう | : 少々 | ● にんにく(すりおろす) | : 1かけ分 |
| ● カレー粉 | : 小さじ2と1/2 | ● しょうが(すりおろす) | : 1かけ分 |

【つくり方】

- ① 米は洗ってザルにあげておく。
ポリ袋に鶏肉、塩、粗びき黒こしょうを入れ、もんで下味をつける。
Point 鶏肉は骨つきがおすすめ。だしが出る！
- ② ①にプレーンヨーグルト、カレー粉、シナモンパウダー、にんにく、しょうが、オリーブ油、ローリエを入れてさらにもみこみ、30分間ほどおく。
Point ヨーグルトに漬け込むことで肉がやわらかくジューシーに。
Point シナモンパウダーで仕上がりに大きな差が！あればぜひ使って欲しい。ワンランク上の味わいに。
- ③ 炊飯器の内釜に洗った米、2合の目盛りよりやや少ない水を加える。
Point 使うのはインディカ米。パラっとして白米と違った食感に。
- ④ 下味をつけた鶏肉をつけ汁ごと肉が重ならないよう広げてのせ、普通モードで炊く。
Point 鶏肉を入れた時点で水分が2合の目盛りにあれば OK！
- ⑤ 炊き上がったらざっくりと混ぜて10分間ほど蒸らす。
※ローリエは蒸らし終わったら取り除く。
- ⑥ 器に盛り、お好みでフライドオニオンを散らしたら完成。
Point フライドオニオンでうま味をプラス、食感もアップ。