

# 巡視船もとうら船飯

(鶏肉のホイル焼き)

[べろうま海保飯]



稚内海上保安部

巡視船もとうら

令和2年6月

# 鶏肉のホイル焼き

(野菜のうま味が鶏肉に染み込んで美味しい絶品ホイル焼き)



(鶏肉のホイル焼き材料 4人分)

鶏もも肉 600g      玉ねぎ 1個

キャベツ 1/4個      しめじ 1個

レモン 1/2個      バター 80g

塩少々      こしょう少々

## 鶏肉のホイル焼き、ホタテ炊き込みご飯の作り方

以下の写真は、巡視船もとうら乗組員の昼食になる鶏肉のホイル焼き、ホタテ炊き込みご飯を作る様子を撮影したもので、メイン料理となる鶏肉のホイル焼きの他にホタテ炊き込みご飯、生野菜サラダの作り方も載せております。

### 1 鶏肉のホイル焼きの作り方



① 鶏もも肉を一口大よりもやや大きめにカットする。

② 玉ねぎを5mm幅にスライス、キャベツは1cm幅の千切りにする。しめじはバラバラにほぐし、切った野菜は一緒になるように混ぜる。



③ バターとレモンを5mm幅に切る。



- ④ ①～③までの材料に塩こしょうを振りかけアルミホイルで包み、オーブン200度で20分ほど焼く。(包む順番は、下から鶏肉、塩こしょう少々、野菜、塩こしょう少々、バター、レモンの順)  
※アルミホイルで包む際折込の部分に具材を巻き込まないように注意する！



(塩こしょうは気持ち多めにした方がスパイシーであっさりとした味になり乗組員からも人気なので気持ち多めにしました！！)

## 2 ホタテ炊き込みご飯の作り方 記載の材料は4人分



- ① ひじき(50グラム)を水でもどしておく。

- ② 人参(2本)、油揚げ(1枚)、白滝(1パック)を細かく刻む。



③ 鍋に水を2リットルほど張り①～②の材料に加え、ベビーホタテ(200グラム)を煮る。

④ 沸騰して出てきたあくを取り、砂糖大さじ1、塩小さじ2、みりん適量、醤油適量で味付けをして具材に火が通るまで煮込む。



⑤ 具と煮込み汁を取り出す。  
(具と煮込み汁を分ける)

⑥ 米(4合)を通常の水加減と同量の⑤煮込み汁で炊き、炊き終わった米は10分ほど蒸らした後に⑤具材を混ぜ込み完成。



### 3 生野菜サラダの作り方

記載の材料は4人分

- ① 黄パプリカ（1個）を千切り、水菜（2本）を3cm幅に、レタス（1/2個）を一口大にちぎり混ぜ合わせる。



- ② 予め揚げておいた適量の春巻き（冷凍）と、カットトマト、カットレモンを盛り付けて完成！



### 4 岩海苔味噌汁を加え、それぞれを彩りよく盛り付けたら完成！！

