

# かつぼ鶏



竹の器に地鶏と野菜を詰めて、そのまま火にかける豪かな郷土料理です。高千穂の夜神楽のおもてなしには欠かせません。竹が無い場合も、土鍋を代用して作ることができます。

## へらしお前 <1人分>

エネルギー 143kcal  
食塩相当量 1.5g

## へらしお後

<1人分>  
エネルギー 120kcal  
食塩相当量 0.8g

マイナス  
0.7g



## 材料 (2人分)

### へらしお前

地鶏(もも肉)	80g
しいたけ	50g
玉ねぎ	60g
にら	50g
しょうゆ	大さじ1
にんにく	小さじ1
酒	大さじ1

### へらしお後

地鶏(もも肉)	80g
干しいたけ	20g
玉ねぎ	60g
にら	50g
しょうゆ	大さじ2/3
にんにく	小さじ1
酒	大さじ1
小麦粉	肉に軽くまぶす程度

## 作り方

- ① 地鶏(もも肉)は一口大に切る。  
戻した干しいたけ、玉ねぎは薄切り、にらはざく切り、にんにくはすりおろす。(チューブでも)
- ② ①をボウルに入れ、しょうゆ・にんにく・酒で下味を付ける。
- ③ ②を竹に詰め、ふたをして炭火にかけ、約30分じっくり蒸し焼きにする。  
(竹が無ければ、土鍋やフライパンでも代用可能)

## へらしおポイント

うま味強い干しいたけを使用し、肉に小麦粉を付けて味をなじみやすくしました。見た目の色は薄くなっていますが、だしが出て減塩しても、美味しく食べられます。

