

シャワルマ・ライス

(エジプト風チキン・シャワルマご飯)



材料 (5食分)

チキン・シャワルマ

- 鶏肉(1cm×1cmに切る) 500 g
- バター 大さじ 2
- 醤油 大さじ 2
- オイスターソース 小さじ 1
- チリソース 小さじ 1
- すり卸しにんにく 大さじ 1
- 黒コショウ 小さじ 1
- ガラムマサラ 小さじ 1
- 塩 小さじ 1
- カラーピーマン(1cm×1cm) 1 カップ (約150 g)
- 玉ねぎ(1cm×1cm) 1 カップ

シャワルマ・ライス

- 米 2 カップ
- 鶏がらスープの素 20 g
- 玉ねぎ(小) 1個
- サラダ油 大さじ 2
- バター 大さじ 1
- 人参(千切り) 150 g
- 黒コショウ 小さじ ¼
- ターメリックパウダー 小さじ 1
- 塩 適量

トッピング (エジプト風ヨーグルト・ソース)

- ヨーグルト(プレーン/無糖) 1 カップ
- マヨネーズ 1 カップ
- 黒コショウ 大さじ 1
- にんにく(みじん切り) 小さじ 1
- 塩 適量



写真はイメージです。

出店: Fauzia M. Afif: Shawarma Rice

<https://fauziaskitchenfun.com/recipe/rice-meals/shawarma-rice/>

チキン・シャワルマの作り方

- ボウルににんにく、チリソース、醤油、オイスターソース、コショウ、ガラムマサラ、塩を入れてよく混ぜる。
- 鶏肉を加え、よく混ぜて約4時間寝かせる。
- フライパンに寝かせた鶏肉を入れて、火が通るまで炒めたら、玉ねぎとカラーピーマンを加え、約10分続けて炒める。

シャワルマ・ライスの作り方

- 米を良く洗って、約30分水に浸けたら、水を切っておく。
- 大きいフライパンにサラダ油とバターを入れ、中火で加熱する。
- 玉ねぎを入れて、火が通るまで炒めたら、人参を加えて約2分続けて炒める。
- 黒コショウ、ターメリックを加え、焦げないように良くかき混ぜる。
- 水と鶏がらスープの素を加え、沸騰させて塩で味をつける。
- 米を加え、軽にかき混ぜ、強火で約3-4分加熱したら、弱～中火にする。
- 蓋をして、水分がなくなるまで約8-10分炊く。
- 一度蓋を開けて、濡らしたキッチンタオルでフライパンをカバーして蓋をし、極弱火で約10分炊き続ける。
- 火を止め、ご飯をかき混ぜて、皿などに盛り付ける。
- ボウルにトッピングの材料を入れ、よく混ぜる。
- ご飯の上に、作ったチキンをのせて、トッピングをかけたら、完成。