

## チェッターヒン（ミャンマーのチキン煮込み）

### 材料（4人分）

鶏もも肉	600 g	
たまねぎ	中 1 個 (200 g)	
にんにく	2 かけ	
しょうが	1 かけ	
A	酢	大さじ 1
	ナンプラー	大さじ 3
	塩	小さじ 1 / 2
	ターメリック	小さじ 1 / 3
サラダ油	1 カップ	
B	ターメリック	小さじ 1 / 2
	マサラ	小さじ 1 / 2
	ベイリーフ	2 枚
	(ローリエでも可)	
塩	小さじ 1 / 2	
レッドペッパー	大さじ 2	

### ＜作り方＞

- ① たまねぎ、にんにく、しょうがをみじん切りにする。
- ② 鶏肉をそぎ切りで一口大に切り、Aを加えてもみ込む。
- ③ 深めのフライパンにサラダ油を入れ弱火で熱し、Bの材料、①のにんにく、しょうがを入れ、炒める。
- ④ 黄色くなったら①のたまねぎをいれ、塩をふってゆっくり炒める。
- ⑤ 香りが立ったらレッドペッパーを加え、②の鶏肉を入れてゆっくりと 15 分ほど煮込む。

※レッドペッパーを加減すると、辛さの調節ができます。



レシピ開発：大磯町食生活改善推進団体

**豆知識** ミャンマー料理のおかずは「ヒン」と呼ばれ、たまねぎをベースに、肉類や魚介類等を煮込みます。全体に、油を多く入れるため「油戻し煮」とも言われます。

「ヒン」と合わせて食べる主食は、米（インディカ米）です。また、麺類も人気で、朝食に「モヒンガー」というナマズのスープに米粉麺を合わせたものを食べることも多いです。