

ビリヤニ

鶏肉と香り米を重ねる、家庭向けパッキー式



写真はAI生成の完成イメージです。

仕上がり

2人分

準備時間

約30分

調理時間

約45分

材料

INGREDIENTS

バスマティライス
180g

鶏もも肉（骨なし）
250g

プレーンヨーグルト
50g

玉ねぎ
100g

しょうが・にんにく（すりおろし）
各6g

ミントの葉
8g

パクチーの葉
8g

サラダ油
15ml

ギーまたは無塩バター
15g

レモン汁
10ml

塩（米をゆでる湯用）
5g

塩（鶏肉用）
3g

赤唐辛子粉
1g

ターメリックパウダー
0.5g

ガラムマサラ
2g

シナモン・カルダモン・クローブ・ローリエ
1本・4粒・4粒・1枚

サフラン・牛乳（任意）
約0.1g・15ml

水（米をゆでる用）
1.5L

道具

EQUIPMENT

深めのふた付き鍋、米をゆでる鍋、ざる、温度計、鍋底に敷く平鍋またはフライパン

下準備と作り方

鶏肉を先に加熱し、米と重ねて密閉蒸らしにします。

01 下準備

米を洗って30分浸水し、ざるで10分水を切る。鶏肉は3〜4cm角に切り、ヨーグルト、しょうが、にんにく、レモン汁、鶏肉用の塩、唐辛子粉、ターメリック、ガラムマサラを揉み込み、冷蔵庫で20分置く。

02 玉ねぎと鶏肉を加熱

油とギーで玉ねぎを濃いきつね色まで炒め、半量を取り出す。ホールスパイスを温め、鶏肉を漬け汁ごと加えてふたをし、弱めの中火で8〜10分煮る。最も厚い部分が75°Cで1分以上になったことを温度計で確認する。

03 米を半ゆでにする

水1.5Lを沸かして塩5gを加え、米を入れる。再沸騰後5分を目安にゆで、外側がやわらかく中心に少し芯が残る段階でざるに上げる。米や火力で変わるため、1分前から粒を確かめる。

04 鍋に重ねる

鶏肉を鍋底に広げて米を重ねる。取り分けた玉ねぎ、ミント、パクチー、サフランミルク（使う場合）を散らし、米を押しつぶさない。

05 密閉して蒸らす

ふたを閉め、中火で約2分温めて蒸気が出たら弱火にし、10分加熱する。火を止めてふたを開けずに10分休ませる。大きく返して盛り付け、中心まで熱いことを確認する。

おいしく仕上げるポイント

COOKING NOTES

米はゆですぎず、鍋底が薄い場合は平鍋を下に重ねて焦げを防ぐ。辛さは唐辛子粉で調整。鶏肉の中心温度を温度計で確認する。

保存と代替材料

KEEP & SUBSTITUTE

残りは浅い容器に小分けして早めに冷蔵し、翌日までを目安に食べ切る。再加熱は全体から湯気が立つまで十分に行う。サフランは省略可能。ターメリックで代用すると香りと色が異なる。