

鶏のから揚げ チキン南蛮風



宮崎県の郷土料理「チキン南蛮」をかたんアレンジ。低温でじっくりと揚げた鶏肉は、ひとくちほお張れば、おいしさがジュワツとしみ出します。

材 料

(2人分)

鶏もも肉・・・・・・・・・・・・・・・・ 1枚(約250g)
小麦粉・・・・・・・・・・・・・・・・ 大さじ1
片栗粉・・・・・・・・・・・・・・・・ 大さじ1
(A)

酒・・・・・・・・・・・・・・・・ 大さじ1
しょうゆ・・・・・・・・・・・・・・ 大さじ1
塩・・・・・・・・・・・・・・・・ 少々
しょうがの絞り汁・・・・・・・・・・ 少々

(タルタルソース)

玉ねぎみじん切り・・・・・・・・・・ 大さじ1
マヨネーズ・・・・・・・・・・・・・・ 大さじ3
牛乳・・・・・・・・・・・・・・・・ 大さじ1
塩・・・・・・・・・・・・・・・・ 少々
こしょう・・・・・・・・・・・・・・ 少々
パセリみじん切り・・・・・・・・・・ 少々

揚げ油・・・・・・・・・・・・・・・・ 適量
ポン酢しょうゆ(市販品)・・・・・・ 1/4カップ
レタス・・・・・・・・・・・・・・ 適量
紫玉ねぎ・・・・・・・・・・・・・・ 適量

作り方

- 1 鶏もも肉は余分な脂を除いて大きめのひと口大に切る。ポウルにAを入れて鶏肉を加え、手でもみ込み、上下をときどき返しながら20分ほど漬けて下味をつける。
- 2 1に小麦粉と片栗粉を加えてもみ込み、粉を全体になじませる。
- 3 タルタルソースの材料を混ぜ合わせる。
- 4 鍋に揚げ油を入れて(500～1000ml)揚げ物温度調節スイッチを160℃に設定し、2の鶏肉を入れる。ときどき返しながら4～5分揚げ、揚げ物温度調節スイッチを200℃に設定して1分揚げ、カリッとしたら取り出して、油をよく切り、バットに入れてポン酢をふりかける。
- 5 器に4の鶏肉を盛り、ちぎったレタスと紫玉ねぎの薄切りを添えてタルタルソースをかける。

揚げ物温度調節スイッチで160℃に設定すれば、揚げ油の温度が上昇しないので、鶏肉がかたくなり中までしっかり火が通ります。