

メー スウ チィ ジョウ

梅子鶏条

～ 止まらない!あとをひく甘酸っぱさ ～

鶏肉の甘酢炒め



材 料 (4人分)

◇ 材料

・鶏肉 1kg

◇ 調味料

・玉子(全卵) 1個
 ・酒 大さじ 2杯
 ・醤油 // 2杯
 ・塩 // 1杯
 ・化学調味料 少々
 ・胡椒 少々
 ・片栗粉 適宜

作り方

- ① 調味料を量り準備をしておく。
- ② 白ネギ、ニンニク、ショウガを千切りにしておく。
- ③ ホウレン草は5cmほどにザク切り。
- ④ 鶏肉は細切りにし、玉子(全卵)、かたくり粉、塩、化学調味料を溶いた衣に混ぜ込んでおく。
- ⑤ フライパンに熱し油を入れホウレン草を入れ、酒、塩、スープ、化学調味料を少し入れ炒め、ザル等に取り水気を切っておく。※ お好みに調味料は入れなくても良い。また湯通しでも良い。
- ⑥ フライパンに油を注ぎ、最初は低めの温度で鶏肉を一本一本入れて揚げる。
- ⑦ 鶏がくっつかないように時々かき混ぜながら強火にし、全体がキツネ色になったら上げて油を切っておく。
- ⑧ またフライパンを熱し、油を少々入れネギ、ニンニク、ショウガ、タカの爪を入れ炒める。
- ⑨ 香りが出で来たら調味料を入れる。
- ⑩ 揚げた鶏肉を入れ絡め、仕上げのゴマ油を鍋肌からたらして出来上がりです。
- ⑪ 水分を切ったホウレン草を一緒に添えて盛り付けて下さい。



◆尾形総調理長のワンポイントアドバイス

鶏肉はどこの部位でも構いませんが、モモ身が一番美味しくできるでしょうね。揚げる時の衣は、先に玉子を溶いてかたくり粉を徐々に入れて行って下さい。鶏肉に程良くついてはがれないくらいのとろみがつけばOKです。市販の唐揚げ用の粉でもいいですよ。酢は効きすぎかな?という位入れた方が、むしろ食べ進むうちに丁度良くなってきますよ。