

ポウチイカイ

爆鶏塊



「みんな大好き唐揚げに一工夫」

鶏唐揚げの味付け

材料（4人分）

◇ 材料		◇ 調味料	
鶏肉	6~700g	スープ	250cc
青ネギ	4本程	酒	大さじ1杯半
キクラゲ(戻して)	70g	砂糖	小さじ2杯
おろしニンニク	6g	醤油	大さじ3杯
		酢	大さじ1杯半
		化学調味料	適量
		水溶き片栗粉	適量
		ごま油	適量

キクラゲの戻し方

- ① 水をたっぷり用意し、30分以上浸す。
 - ② 付け根の堅い部分を取り除く。
 - ③ 水の中でもみ洗いし、表面の汚れをとる。
 - ④ さらに10~20分程水に浸す。
- ※ 急ぐ場合はぬるま湯で戻す。

◇ 唐揚げ用調味料

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

作り方

- ① 青ネギを6cm程に切りそろえ、キクラゲを戻しておく。調味料を量り準備をしておく。
- ② 鶏肉は適当な大きさに切り、片栗粉以外の調味料と玉子を入れ良く混ぜ合わせる。
- ③ しっかり混ぜたら片栗粉を入れ、再び良く混ぜ合わせる。片栗粉の量の目安は玉子や調味料がしっかり鶏肉に絡む位が適量です。
- ④ 鍋(フライパン)に油を温めておく。この間に、ボールに調味料を全て入れ混ぜ、青ネギとキクラゲも混ぜ合わせておく。
- ⑤ 低めの温度(160℃)で揚げる。衣を油に落として鍋の底につくかつかない位で上がってくる程度の温度を確認したら、ひとつずつ鶏肉を入れる。
- ⑥ 鶏肉同士がくっつかないように時々かき混ぜながら強火にし、揚げていく。
- ⑦ 全体がキツネ色になり、鶏肉からパチッパチッと水分が出てくる音がしたら中まで火が通った合図です。
- ⑧ 別の鍋に④の青ネギとキクラゲが入った調味料を入れ沸騰したところに、揚げた⑦の唐揚げを入れ一煮立ちしたところで火を弱め、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑨ 仕上げのごま油を鍋肌から回し入れて出来上がりです。



◆ 尾形総調理長のワンポイントアドバイス

唐揚げの味付けは、市販の唐揚げ粉を使用しても良いでしょう。唐揚げを揚げる時間がない方も、お総菜の唐揚げを買ってきて、一手間かければ立派な中華料理に変身させることができますので、是非試してみてください。