

かんたんごはん

料理研究家 武蔵裕子さん
「鶏ささ身レシピ」

●鶏ささ身のダブルピーナツから揚げ

【材 料】(2人分)

● 鶏ささ身	: 5本	● 小麦粉	: 大さじ1
● しょうゆ	: 大さじ1	● ピーナツバター(加糖)	: 大さじ2
● 酒	: 大さじ1	● ピーナツ	: 30g
● しょうが汁	: 小1かけ分	● サラダ油	: 大さじ3
● かたくり粉	: 大さじ1	● パクチー	: 適宜
		● 水	: 大さじ2

【つくり方】

① ささ身は筋を取って、縦長に4等分くらいに切る。酒、しょうゆ、しょうが汁に5～10分間つけておく。

筋取りのポイント→筋に沿って切り込みを入れ、筋を掴んで固定し、包丁をスライドさせる。

ポイント棒状に切ることで、スナック感覚で食べやすい。

② ピーナツバターソースを作る。ピーナツバターは水大さじ2でよく溶いておく。ピーナツは粗みじん切りにし食感を残し、溶いたピーナツバターと混ぜておく。

ポイントピーナツで香ばしさと食感をプラス。アーモンドやクルミでもよい。

③ ①のささ身にかたくり粉をまぶし、次に小麦粉をまぶしつける。

ポイント衣に粉を2種類使うことで、中はジューシー、外はカリッと仕上がる。

④ フライパンにサラダ油を入れ、ささ身を並べたら弱めの中火にかける。2分ほど経ったら上下を返し、ゆっくりと揚げる。

ポイントささ身と揚げ油、同時に火にかけることで、じっくりと火が入り、やわらかな食感に。油はねも少ない。

⑤ こんがりと揚がったら、熱々のうちに②のピーナツバターソースであえる。

ポイント熱いうちにあえることで、ソースがまんべんなくからまる。