



## 【揚げ鶏のマンゴーソースがけ】



鬼塚 理有子 (おにつか・りうこ) さん

## 材料 (4人分)

マンゴー	1 コ (300g)	塩 (ソース用)	1g
鶏手羽元	16 本 (1kg)	こしょう (黒)	1g
チンゲンサイ	150g	塩 (鶏肉の下味用)	1g
砂糖	大さじ 4	酒	大さじ 1
穀物酢	100ml	かたくり粉	適量
ガラムマサラ	小さじ 1/2	揚げ油	適量
ナツメグ	小さじ 1/2		

## 手順

- (1) マンゴーは 3 等分に切って皮をむく。種のまわりの果肉も包丁でそぎ落とす。  
マンゴーは全てみじん切りにする。
- (2) ソースを作る。ボウルに、切ったマンゴーと砂糖を入れて混ぜ合わせる。  
全体がなじんだら、塩、こしょう (黒)、ナツメグ、ガラムマサラ、穀物酢を加えて、さらに混ぜ合わせる。
- (3) チンゲンサイは 6 等分に切り、塩ゆでしておく。
- (4) ボウルに鶏肉、塩、酒を入れて混ぜ合わせ、10 分ほどつけ置きしておく。
- (5) つけ置きしておいた鶏肉に、かたくり粉をまぶし、170 度の揚げ油で揚げていく (中火)。  
表面に衣がついてきたら、弱火にして油を鶏肉にかけながら揚げていく。  
表面がうっすら色づいてきたら、再び中火にして 170 度の揚げ油で揚げていく。  
全体がきつね色になったら、揚げ終える。冷めないうちにソースを絡めて器に盛り付ける。  
仕上げに、さらにソースをかける。塩ゆでしたチンゲンサイをそえたら完成。