

かんたんらあん

料理研究家 武蔵裕子さん
「鶏ささ身レシピ」

●鶏ささ身のから揚げ になだれ

【材 料】(2人分)

● 鶏ささ身	: 4 本
● 酒	: 大さじ 1/2
● しょうゆ	: 大さじ 1/2
● しょうが汁	: 小1かけ分
● かたくり粉	: 大さじ1
● 小麦粉	: 大さじ1
● サラダ油	: 大さじ3

になだれ

● にな	: 1/3 ワ
● 酢	: 大さじ1と1/2
● 砂糖	: 大さじ 1/2
● しょうゆ	: 大さじ 2/3
● ごま油	: 大さじ 1/2
● しょうが汁	: 小 1 かけ分
● すりごま(白)	: 大さじ1
● 赤とうがらし(小口切り)	: 1 本分

【つくり方】

① 筋をとったささ身は観音開きに切り開き、並べてラップをかけ、麺棒で軽くたたく。酒、しょうゆ、しょうが汁に5分間ほどつけておく。

ポイント たたくことで食べやすくなり、薄く広がるのでボリュームアップする。

② になは小口切りにする。耐熱容器に入れてふんわりとラップをし、電子レンジ(600W)に30秒かける。さらに酢、砂糖、しょうゆ、ごま油、しょうが汁、すりごま、種をのぞいて小口切りにした赤とうがらしを加えて混ぜ合わせておく。

ポイント 赤とうがらしは一味唐辛子でもよい。酢を加えることで揚げ物もさっぱりと食べられる。

③ ①のささ身にかたくり粉をまぶし、続けて小麦粉をまぶしつける。

ポイント 衣に使う粉を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、③のささ身を並べたら中火にかける。1~2分で上下を返し、カリッと揚げる。

ポイント フライパンだと肉が重ならず、少量の油で揚げるができる。

ポイント ささ身は常温の揚げ油に入れることで、じっくり火が入り、しっとり食感に。油はねも少ない。

よく油をきって、熱々のうちにになだれをかけたたらできあがり。