



料理研究家 上田淳子さん
「かんたん！おいしい！塩糖水レシピ」

●鶏むね肉のフリット

【材 料】(2人分)

| | | | |
|------------|-----------|-------------|-----------|
| ・鶏むね肉(皮なし) | : 250g | ・小麦粉 | : 適量 |
| <塩糖水> | | <衣> | |
| ・塩 | : 小さじ 2/3 | ・青のり | : 小さじ1 |
| ・砂糖 | : 大さじ 1/2 | ・小麦粉 | : 大さじ 5~6 |
| ・水 | : 100ml | ・炭酸水 | : 大さじ 5~6 |
| ・揚げ油 | : 適量 | ・レモン・サニーレタス | : お好みで |

【つくり方】

- ① “塩糖水”を作る。ポリ袋に塩・砂糖・水を入れ、よく振って混ぜ合わせる。
- ② ①の塩糖水に、鶏むね肉を入れ、空気を抜いて口を閉じる。
- ③ このまま冷蔵庫に入れ半日以上置く。

ポイント 保存性を高める塩、保水性を高める砂糖が入っているので、肉や魚を漬けるだけでおいしくなり、保存も効くようになる。

※ 翌日までそのまま保存可能。それ以降は塩糖水を捨てて保存する。
そうすれば4日間保存可能。

- ④ ③の鶏むね肉を袋から取り出し塩糖水を切り、ペーパータオルで水分を拭く。

ポイント しっかり水分を取らないと、揚げるときにはねやすい。

- ⑤ ④の鶏むね肉を、縦半分に切り、厚さ1~1.5cmの斜めそぎ切りにする。

- ⑥ 衣を付ける前に、鶏肉に薄く小麦粉をつけておく。

ポイント 中の水分をしっかり閉じ込め、衣をからりと仕上げることができる。

- ⑦ 衣を作る。ボウルに小麦粉、青のり、炭酸水を入れ、なめらかになるまで、混ぜ合わせる。

ポイント 炭酸水を使うと、サクサクふわふわのフリットができる。

- ⑧ 揚げ油は中温 180 度に熱し(衣を落として、すぐに上がってくるぐらい)、
⑦の鶏むね肉を2分間くらいかけ、裏返ししながら、からりとなるまで揚げる。
- ⑨ 揚げ網にとり、油を切り、完成。お好みで、サニーレタスやレモンなどを添えて。