



極める！揚げ物 激ウマからあげ

監修：料理研究家 白居芳美 先生

鶏のから揚げ

■材料(4人分)

- 鶏もも肉・・・2枚
- 米粉・・・40g
- 薄力粉・・・150g

- 下味
- 醤油・・・大さじ2
 - 砂糖・・・小さじ1
 - 胡椒・・・少々
 - 酒・・・大さじ1
 - しょうがの絞り汁・・・大さじ1
 - おろしにんにく・・・小さじ1/2
 - 卵・・・1個



■作り方

1. 鶏もも肉は食べやすい大きさに切り、下味の材料を入れて混ぜ、5分間くらいなじませて下味をつける。
2. 揚げ油は180度に熱する。
3. 1に粉をまぶしながら油に入れる。鶏肉が色づくまで揚げる。

<ねぎソース>

■材料(4人分)

- | | |
|-------------|---------------|
| 長ネギ・・・1/4本 | 水・・・大さじ2 |
| しょうが・・・1/2片 | 砂糖・・・大さじ2 |
| 醤油・・・大さじ | ゴマ油・・・大さじ1 |
| 酢・・・大さじ2 | 鷹の爪(輪切り)・・・適量 |

■作り方

1. 長ネギとしょうがはみじん切りにする。
2. 1をその他の調味料と混ぜ合わせる。

中華ピクルス

■材料(4人分)

- キュウリ・・・2本
- セロリ・・・1本
- ニンジン・・・1本
- 塩・・・小さじ1
- 赤唐辛子・・・2本
(あれば、糸唐辛子)
- 長ネギ・・・1/2本
- しょうが・・・1かけ

- 合わせ調味料
- 醤油・・・小さじ1
 - 酢・・・大さじ1
 - 砂糖・・・大さじ1
 - ごま油・・・小さじ1
 - 粉山椒・・・小さじ1



■作り方

1. キュウリ・セロリ・ニンジンは長さを揃えて切り、塩をふっておく。
2. 赤唐辛子は種を抜き、しょうがとネギは千切りにする。
3. ボウルに醤油・酢・砂糖・粉山椒・ごま油を合わせ、2を入れる。
4. しんなりとした野菜を水でさっと洗い、よく水気を切って調味料の中に入れ、味をなじませる。