鶏のから揚げチキン南蛮風



材料	(2人分)
鶏もも肉	1枚(約250g)
小麦粉	大さじ1
片栗粉	大さじ1
(A)	
酒	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
塩	少々
しょうがの絞り汁	少々
(タルタルソース)	
玉ねぎみじん切り	大さじ1
マヨネーズ	大さじ3
牛乳	大さじ1
塩	少々
こしょう	少々
パセリみじん切り	少々
揚げ油	適量
ポン酢しょうゆ(市販品)	1/4カップ
レタス	適量
紫玉ねぎ	適量

作り方

1. 鶏もも肉は余分な脂を除いて大きめのひと口大に切る。ボウルにAを入れて鶏肉を加え、手でもみ込み、上下をときどき返しながら20分ほど漬けて下味をつける。
2. (1)に小麦粉と片栗粉を加えてもみ込み、粉を全体になじませる。
3. タルタルソースの材料を混ぜ合わせる。
4. 鍋に揚げ油を入れて(500～1000ml)揚げ物温度調節スイッチを160度に設定し、(2)の鶏肉を入れる。ときどき返しながら4～5分揚げ、揚げ物温度調節スイッチを200度に設定して1分揚げ、カリッとしたら取り出して、油をよく切り、バットに入れてポン酢をふりかける。
5. 器に(4)の鶏肉を盛り、ちぎったレタスと紫玉ねぎの薄切りを添えてタルタルソースをかける。

宮崎県の郷土料理「チキン南蛮」をかんたんアレンジ。 低温でじっくりと揚げた鶏肉は、ひとくちほお張れば、おいしさがジュワッとしみ出します。

揚げ物温度調節スイッチで160度に設定すれば、揚げ油の温度が上昇しないので、鶏肉がかたくならず

中までしっかり火が通ります。

監修 武蔵裕子