

Happyガスで Cooking!!

保存版
219

7chにて毎月1回、好評放送中の上野ガスのお料理番組「HappyガスでCooking!!」。番組で作ったお料理のレシピを毎月このページでご紹介いたします。

Let's Cooking!!



おいしい・簡単・オシャレなお料理でおなじみの

ここに掲載しているレシピは過去に放送したものです。

全国学校給食の旅 吉原ひろこ先生のレシピシリーズ

ごまザンギ

北海道の学校給食で子どもたちに群を抜いて人気の「ごまザンギ」をご紹介します。「ザンギ」というのは、ちょっと味を濃く仕上げた鶏の唐揚げのことですが、給食ではできるだけ濃い味を避けて、おいしく仕上げる工夫がなされています。



ごまザンギ

材料 4人分

鶏もも肉 …… 600g

<付け合わせ野菜>

キャベツ …… 1/4個
にんじん …… 1本
ミニトマト …… 8個
レモン …… 1個

<漬けこみ衣材料>

しょうが …… 大ひとかけ
にんにく …… 2かけ
(ひとかけが小さい時は3かけ)
卵 …… 1個半(卵が小さい時は2個)
醤油 …… 25cc
酒 …… 15cc
塩 …… ひとつまみ
片栗粉 …… 大さじ5
すりごま(白) …… 大さじ3
いりごま(黒) …… 小さじ2
揚げ油 …… 適量



作り方

1、しょうが、にんにくをすりおろし、他の材料と合わせて、漬け込み衣を作る。

2、鶏もも肉は、味がよくしみるように、竹串や千枚通し、包丁の先などで刺し、縦2等分してから、半分～3等分する。

3、2を1の漬け込み衣に入れてよくまぶし、15分間おく。



よく衣がからむように混ぜてください!

4、付け合わせの野菜を準備する。キャベツを1枚ずつはがして1%の塩を入れて塩ゆでしてザルにあげる。にんじんもスライサーなどで薄切りにしておいて、残りの湯で茹で、水をきる。茹でておいたものをよく絞って、合わせる。ミニトマトは洗っておく。



キャベツから茹でてください。にんじんから茹でると、赤いアクがつく可能性があります。

5、揚げ油を180℃に熱して、3の漬け込んだ鶏肉を8～10分間色よく揚げる。



衣が少しゆるいと感じたら、片栗粉を追加してください!

まわりの衣が固まってから触るようにしてください。

6、野菜と鶏肉を盛り付け、レモンを添える。



2月の放送は… HappyガスでCooking! 楽うまLive「桜餅風いちご大福」をお送りします。

放送日：2月26日(日) 19:30 ～ 3月4日(土) 17:45

上野ガスのホームページで過去のレシピもご覧になれます。 <https://www.ueno-gas.co.jp>