

おいしい・簡単・オシャレな料理でおなじみの

吉原ひろこ先生のレシピシリーズ24

～家庭の定番おかずにしたい～

## 揚げ鶏の香味ソース



### 材料(4人分)

- 鶏もも肉・・・・・・・・・・ 2枚
- <つけづゆ用調味料>
- 卵・・・・・・・・・・ 1個
- 醤油・酒・・・・・・・・・・ 各大さじ1
- ごま油・・・・・・・・・・ 小さじ2
- しょうがの絞り汁・・・・ 1かけ分
- 片栗粉・・・・・・・・・・ 適量
- <香味ソース用調味料>
- 長ネギ・・・・・・・・・・ 1本
- しょうが・・・・・・・・・・ 1かけ
- 青しそ・・・・・・・・・・ 5枚
- 醤油・・・・・・・・・・ 大さじ2
- 酢・・・・・・・・・・ 大さじ2
- 砂糖・・・・・・・・・・ 大さじ1
- みりん・・・・・・・・・・ 大さじ1
- ごま油・・・・・・・・・・ 大さじ1
- 白ごま・・・・・・・・・・ 大さじ2
- 豆板醤・・・・・・・・・・ 小さじ1



### 作り方

#### 1 つけづゆに鶏肉を漬ける

ボウルに卵を割りほぐし、そこにその他のつけづゆの調味料を入れて混ぜる。



**Point !**

卵を入れることで  
仕上がりがマイルドに  
なります。

鶏のもも肉は観音開きにして、できるだけ均一な厚さにする。



身の厚い部分を開く

開いたもも肉をつけづゆに  
30分以上漬け込む。



#### 2 香味ソースを作る

長ネギはみじん切り、しょうがはすりおろして、  
青しそは千切りにする。



ボウルに香味ソース用調味料を入れて混ぜ合わせる。



○ 付け合せ野菜

- ベビーリーフ・・・・・・・・ 適量
- トマト・・・・・・・・・・ 1個

揚げ油

#### 3 鶏肉に粉をまぶし、揚げる

パットなどにたっぷりの片栗粉を広げ、下味のしみ込んだ  
鶏肉に白くまぶす。



**Point !**

揚げ物に粉をまぶす時は  
揚げる直前にまぶします。

中華鍋に油をたっぷり入れ、180度に熱したところへ  
片栗粉をまぶした鶏肉を入れ、カラッと揚げる。



取り出して油を切ったら、食べやすい大きさに切り、  
付け合せ野菜を盛り付けた上に乗せる。



ベビーリーフをたっぷり  
盛り付けた上にお肉を乗せ  
ます。

香味ソースをかけ、トマトを添えて出来上がり。

# キャベツの簡単ピクルス



## 材料 (4人分)

- 干しアンズ・・・4個
- クコ・・・10個程度
- キャベツ・・・2～3枚
- きゅうり・・・1/2本
- にんじん・・・1/4本
- 塩・・・小さじ1



### <合わせ酢>

- 酢・・・大さじ1.5
- 砂糖・・・大さじ1.5
- 塩・・・小さじ1/2
- 水・・・大さじ1.5
- 豆板醤・・・小さじ1 (好みで加減する)



## 作り方

- 1 合わせ酢の材料をボウルに入れて混ぜ合わせておく。  
アンズは縦4つ割りにして、クコと一緒に合わせ酢の中に1時間以上漬けておく。

**Point !** アンズの甘酸っぱさが染み出ておいしくなります。  
クコは柔らかく、ふっくらするぐらいまで漬け込みます。



- 2 キャベツは塩水でゆがいて冷水に取り、冷めたら食べやすい大きさに切る。

**Point !** キャベツは茹ですぎないように注意しましょう。  
キャベツの色が鮮やかにできればOKです。  
シャキシャキ感を残しましょう。



芯の部分も細く切ります。

- 3 きゅうり、にんじんは、長さ2cm、厚さ1mm、幅1cmぐらいの短冊に切って、小さじ1の塩をし、混ぜて10分置く。



- 4 3をよく絞って、2のキャベツと一緒にし、1のアンズ・クコ入りの合わせ酢をかけて混ぜる。

そのまま食べてもいいですが、シール容器などに入れて冷蔵庫に入れ、味がなじんでから食べると一層おいしいです。

