

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。

