

おいしい・簡単・オシャレなお料理でおなじみの

吉原ひろこ先生のレシピシリーズ52

～家庭で挑戦！伝統の味“郷土料理”～

チキン南蛮



材 料

鶏モモ肉 400g程度
 酒 大さじ1
 塩 少々
 小麦粉 1/2カップ
 卵 1個



小松菜 1把 にんじん 1本
 パプリカ(赤・黄) .. 各1/4個 レンコン .. 80g

<タレ用>

酢 50cc
 みりん 50cc
 しょうゆ 25cc
 砂糖 大さじ2
 トマトケチャップ .. 大さじ1/2
 ウスターソース .. 大さじ1/2
 塩 小さじ1/2
 レモン汁 大さじ1
 こしょう 少々



<タルタルソース用>

ゆで卵 1個
 マヨネーズ 大さじ3
 きゅうりの刻みピクルス .. 20g
 塩 ひとつまみ
 ハチミツ 小さじ1/2
 こしょう 少々



作り方

下準備

鶏モモ肉は厚さを均一にして4～6等分（ひと口大より大きめ）に切る。



切った鶏肉に酒と塩を振り、しばらく置いておく。

ゆで卵を作っておく。（固ゆで）

にんじん、パプリカは細切りにする。小松菜は固ゆでにし、5センチに切る。



レンコンは皮をむき、太さによって縦2～4等分にして、3ミリぐらいの厚さにスライスし、酢水に浸しておく。

タレを作る

みりんを小鍋に入れ、ひと煮立ちさせアルコールをとばす。



残りの調味料を入れ、2～3分煮る。

タルタルソースを作る

ゆで卵をみじん切りにする。



他の調味料も合わせ混ぜる。

鶏肉を揚げる

鶏肉に小麦粉をまぶした後、溶き卵をつけて、180度に熱した油で色よく揚げる。



野菜を炒める

サラダオイルをフライパンに熱し、にんじん、レンコン、パプリカ、小松菜を順番にサッと炒める。



盛り付ける

大皿に炒めた野菜を敷きつめ、その上に鶏肉をきれいに盛り付ける。



上からタレをまんべんなくかけ、鶏肉の上にタルタルソースをのせて出来上がり!



洋食店のまかない料理として生まれたチキン南蛮は、今や宮崎の郷土料理として全国に知れ渡っています。本場ならではのタルタルソースがおいしさの決め手!