

鶏むね肉の唐揚げ ●おろしぼん酢添え●



〈材料〉2人分

- 鶏むね肉 1枚(200g)
- 深層水(原水) 適量
- 薄力粉 適量
- 揚げ油
- ぼん酢 大さじ6
- 大根おろし 1/4本
- 万能ねぎ 1本

〈作り方〉

1 鶏むね肉を深層水(原水)に浸けて一晩おく。
引き上げて、キッチンペーパーなどで水気を拭き取る。

2 鶏肉を一口大(14~16切れ)に切り、薄力粉をまんべんなくまぶす。

3 揚げ油を150~160℃に熱し、鶏肉を2~3切れずつ入れて、3~4分揚げたらバットにあげて4~5分休ませます。

★ポイント★温度計や調理器に温度設定機能がない場合は、薄力粉少量を油に入れてみます。底まで沈まず、シュワーと音を立てて浮いてきて散ったら150~160℃です。

4 火を強めて油の温度を170~180℃に上げ、1~2分揚げたら油から引き上げる。

★ポイント★高温でさっと揚げると表面がカリッと香ばしくなります。

5 油をきって皿に盛りつける。
別の器にぼん酢と大根おろしを合わせたものを入れ、刻みねぎをのせて唐揚げに添えます。

鶏むね肉を深層水(原水)に浸けることで、下味を付けながらバサつきやすい肉質をしっとり柔らかい食感に仕上げます。

おろしぼん酢でさっぱりとお召し上がりください。



おいしく食べるひとひねり

ピリ辛風味がお好きな方は、一味唐辛子をかけるのもおすすめです!