

家庭で楽しめる初等部の味 第13号

今号は、子どもから大人まで大人気の「とり肉の台湾揚げ」(油淋鶏)です。

たれはたっぷり作っていろいろなお料理に繰り返し使えます。ぜひ試してみてください。



とり肉の台湾揚げ



※800人分から割り出した分量なので、味はご家庭で調整してください。

材料(8人分)

とりもも肉 600g(2枚くらい)

塩 小さじ1/2弱
 コショウ 少々
 酒 小さじ2
 しょうゆ 小さじ2

小麦粉1に対し片栗粉1.5の比率で適量

揚げ油 適量

ねぎ
 だれ

しょうが ひとかけ
 長ねぎ 長さ12cmくらい
 砂糖 大さじ1と1/2
 湯 大さじ1弱
 しょうゆ 大さじ2
 酢 大さじ2
 ごま油 大さじ1/2

から揚げ用にカットされたとり肉を使うとより手早く仕上がります。たれをレシピより多く作っておくと、アレンジができて便利です。次のページでアレンジの紹介をしています。ぜひ参考にしてください。



1. たれを作る



長ねぎ、しょうがをみじん切りにする。



砂糖を湯で溶き、しょうゆ、酢、ごま油をいれる。しょうが、ねぎを加え混ぜ合わせる。

2. から揚げを作る



とり肉は1枚を3~4切れに切り分け、塩・コショウを少しおく。しょうゆ、酒をふり、もみこむ。



バットに小麦粉と片栗粉をいれてまぜる。粉がまんべんなくつくようにまぶす。油を170度に熱する。



途中、肉を返しながら、カリッとするまで揚げる。

3. たれをかける



皿に盛りつけ、**2**のたれをかける。できあがり。

ぎゅうにゅうものんでね。



アレンジメニュー



台湾揚げのねぎだれは切って混ぜるだけの簡単レシピ。

多めに作っておくと、アレンジができて便利です。しょうがを多めにしたり、鷹の爪をいれるとピリッして大人向けの味になります。



茹でどりのねぎだれかけ



とり肉を開き適当な大きさに切り分け、塩をします。湯に酒とねぎの青い部分・肉をいれてふたをし 3 分間茹でます。火を消し 20 分程度置くと柔らかく茹であがります。

豚肉のから揚げ ねぎだれかけ



作り方はとり肉の台湾揚げと同じです。写真は豚ロース肉で作りました。豚肉だとボリュームアップです。

揚げなすのねぎだれかけ



フライパンに油を熱してさっと揚げます。ソースをかければ簡単副菜のできあがり。

タラの台湾揚げ



とり肉の台湾揚げと同じ作り方です。タラは身崩れしやすいので揚げるときははいねいに扱います。かじきやさわらなどの白身の魚もおすすめです。

豆腐のねぎだれかけ



温かい豆腐にねぎだれをかけます。夏は冷や奴でもいいですね。簡単おつまみメニューです。

茹でもやしや青菜の炒めものにかけてもおいしいです。



次回もお楽しみに。