# 鶏のから揚げチキン南蛮風



| 材料 | (2人分) |
|---|---|
| 鶏もも肉 | 1枚(約250g) |
| 小麦粉 | 大さじ1 |
| 片栗粉 | 大さじ1 |
| (A) | |
| 酒 | 大さじ1 |
| しょうゆ | 大さじ1 |
| 塩 | 少々 |
| しょうがの絞り汁 | 少々 |
| (タルタルソース) | |
| 玉ねぎみじん切り | 大さじ1 |
| マヨネーズ | 大さじ3 |
| 牛乳 | 大さじ1 |
| 塩 | 少々 |
| こしょう | 少々 |
| パセリみじん切り | 少々 |
| 揚げ油 | 適量 |
| ポン酢しょうゆ(市販品) | 1/4カップ |
| レタス | 適量 |
| 紫玉ねぎ | 適量 |

## 作り方

1. 鶏もも肉は余分な脂を除いて大きめのひと口大に切る。ボウルにAを入れて鶏肉を加え、手でもみ込み、上下をときどき返しながら20分ほど漬けて下味をつける。
2. (1)に小麦粉と片栗粉を加えてもみ込み、粉を全体になじませる。
3. タルタルソースの材料を混ぜ合わせる。
4. 鍋に揚げ油を入れて(500～1000ml)揚げ物温度調節スイッチを160度に設定し、(2)の鶏肉を入れる。ときどき返しながら4～5分揚げ、揚げ物温度調節スイッチを200度に設定して1分揚げ、カリッとしたら取り出して、油をよく切り、バットに入れてポン酢をふりかける。
5. 器に(4)の鶏肉を盛り、ちぎったレタスと紫玉ねぎの薄切りを添えてタルタルソースをかける。

宮崎県の郷土料理「チキン南蛮」をかんたんアレンジ。 低温でじっくりと揚げた鶏肉は、ひとくちほお張れば、おいしさがジュワッとしみ出します。

揚げ物温度調節スイッチで160度に設定すれば、揚げ油の温度が上昇しないので、鶏肉がかたくならず

中までしっかり火が通ります。

監修 武蔵裕子