

## 【ひごの屋の柔らかチキン南蛮】

一人当たり分量は、小学3、4年生の提供量

材料	分量(4名分)	
鶏むね肉(皮無・そぎ切り)	25g×8枚	(185 g)
<鶏肉の下味>		
塩	小さじ5分の1	(0.8 g)
三温糖	小さじ2分の1	(1.5 g)
おろしにんにく	小さじ5分の1	(0.8 g)
卵(溶き卵)	Mサイズ 5分の1個	(9.2 g)
薄力粉	小さじ3分の2	(2.0 g)
片栗粉	小さじ3分の1	(1.0 g)
<揚げ衣・揚げ油>		
薄力粉	小さじ5	(14.6 g)
片栗粉	小さじ2	(6.9 g)
卵(溶き卵)	Mサイズ 5分の2個	(20.0 g)
揚げ油	適宜	(15.4 g)
<甘酢だれ>		
醤油	小さじ2分の1	(3.6 g)
酢	小さじ2分の1	(3.6 g)
三温糖	小さじ1と2分の1	(4.3 g)
片栗粉	小さじ10分の1	(0.3 g)
水	小さじ10分の1	(0.6 g)
<タルタルソース>		
卵(ゆで卵)	Mサイズ 5分の1個	(12.2 g)
玉ねぎ(みじん切り)	20g	(20.3 g)
きゅうりピクルス(みじん切り)	6.5g	(6.5 g)
マヨネーズ	小さじ5	(20.3 g)
レモン果汁	小さじ10分の1	(0.4 g)
三温糖	小さじ2分の1	(1.3 g)
ドライパセリ	少々	(0.03 g)



学校で提供した  
ひごの屋の  
柔らかチキン南蛮

### 【作り方】

①鶏むね肉は、薄くそぎ切りにし【写真A】、下味用の調味料【写真B】を揉み込み20分以上漬け込む【写真C】。

②揚げ衣用の薄力粉と片栗粉を合せ、①に粉をまぶして溶き卵を付ける【写真D】。170℃程度に熱した油で色よく揚げる。【写真E】

#### 《甘酢だれ》

③材料を全て合わせ、かき混ぜながら火にかけ、沸騰後2から3分程加熱する。【写真F】

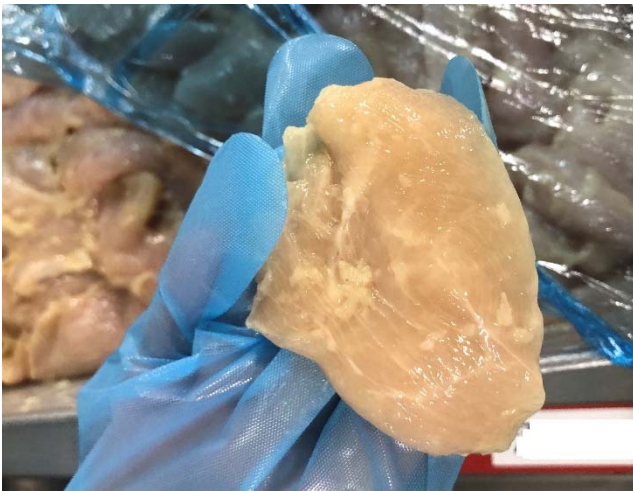
#### 《タルタルソース》

④玉ねぎはみじん切りにし、熱湯を通してから水に取り、水分を切る。

⑤ゆで卵のみじん切り、きゅうりのピクルスのみじん切り及び④【写真G】に、マヨネーズ、レモン果汁、三温糖、ドライパセリを全て混ぜ合わせる【写真H】。

#### 《盛付け》

⑥皿に②の鶏肉を盛り、③の甘酢をかけ、⑤のタルタルソースをかける。【写真I】



【写真A】鶏むね肉は、皮が付いている場合は取り除く。細くなっている方を左側におき、包丁を斜めに肉にあてて5mmから7mmの厚さのそぎ切りにする。



【写真B】鶏むね肉の漬込み液。粉がダマにならないよう、よくかき混ぜる。



【写真C】そぎ切りにした鶏むね肉に漬込み液をよく揉み込む。ボール等を用いたときは、ラップをして冷蔵庫で保管する(清潔なビニール袋を用いてもよい)。



【写真D】小麦粉と片栗粉を合せた粉を鶏むね肉にまぶし、卵液を潜らせる。



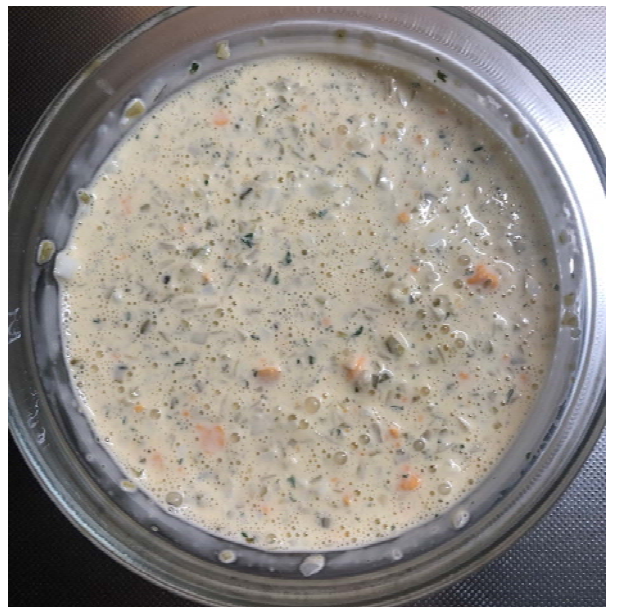
【写真E】170℃に温めた油で、色よく揚げる。鶏肉の厚みが薄いので、途中で裏返しながらかき混ぜながら2～3分を目安に揚げる。



【写真F】甘酢だれの材料を全て合せ、片栗粉が沈殿しないよう、かき混ぜながら加熱する。沸騰後、2から3分程度加熱する。



【写真G】玉ねぎ、茹で卵、ピクルスを全てみじん切りにする。玉ねぎは熱湯を通し、ソースが水っぽくならないよう水分をよく絞る。  
(※写真は、白身と黄身を分けてみじん切りにしたもの)



【写真H】全ての材料を混ぜ合わせた状態。柔らかいソースで、鶏肉に合せやすい。



【写真I】仕上げのイメージ  
鶏肉に甘酢をかけ、その上からタルタルソースをかける。