

◎ 唐揚げ結び ◎

2023年3月のレシピ④
レシピ提供：シトロン ヨーコ先

ワインをもってお花見に♪人気のお花見メニューです。
隠し味のお酢がワインとのマリアージュを生み出します。

■材料（2人分6個）

鶏もも肉	100g
A 醤油	大さじ1・5
A 米酢	大さじ1
A 酒	大さじ1
A ごま油	小さじ1
A にんにくすりおろし	少々
薄力粉	大さじ1
片栗粉	大さじ2
揚げ用油	適量
B 醤油	大さじ1・5
B みりん	大さじ1
B 米酢	大さじ1/2
B 水	大さじ1
B 砂糖	大さじ1/2
ごはん	茶碗2杯分 約360g
のり	適量
大葉	3枚



1

鶏もも肉は3-4センチ角に切る。ビニール袋にAを入れて混ぜ合わせ、鶏もも肉を入れよくなじませたら1時間～半日冷蔵庫でマリネする。揚げる30分前に冷蔵庫から出しておく。ザルに上げて水分を軽く切り薄力粉と片栗粉を合わせてまぶす。

2

鶏肉が入るサイズの小鍋にBを入れてひと煮たちさせる。(タレ)

3

揚げ鍋に油を入れ160度にする。①を入れ160度を保ち途中上下を返して3分そのまま170度まで温度を上げ肉がふっくらし、箸でもって振動を感じるまで揚げたら②の鍋に入れ、タレをよく絡める。

4

ラップにごはんをのせる。1個50-60gくらい。上に唐揚げをのせ柔らかく三角に形を整える。3個はのりを巻き3個は大葉を巻く。

■ポイント■

●おにぎりはふんわり米粒の感じを残して成形するとおいしい。

形が多少不格好でもよい。

●下味に酢を加えることで1度揚げでジューシーに柔らかく仕上げることができる。タレに酢を加えることでワインとの相性がよくなる

