



油淋鶏

材料・分量 4人分

- ・鶏もも肉 2枚
- ・片栗粉 大さじ4
- ・揚げ油 適宜
- ・パクチー お好みで用意

下味用調味料

- ・酒 大さじ1
- ・醤油 大さじ1
- ・砂糖 大さじ1+1/2
- ・五香粉 お好みで少々

タレ

- ・ねぎ 25～30g
- ・生姜 8g
- ・にんにく 小1片
- ・たかの爪 1本
- ※生唐辛子でもよい
- ※辛さはお好みで調整する。入れなくてもよい
- ・酢 大さじ1
- ・黒酢 大さじ1
- ・醤油 大さじ2
- ・砂糖 大さじ1+1/2
- ・ごま油 大さじ1



作り方

- ① 鶏肉をそうじして、味が染みこみやすいようにフォークかナイフで穴をあける。下味用の調味料を全て混ぜ、鶏肉を漬ける。(30分～1時間)
- ② ソースの材料のねぎ、にんにく、生姜それぞれをみじん切りにする。生唐辛子(または鷹の爪)は輪切りにする。
- ③ ボールに酢、黒酢、砂糖、醤油を入れて混ぜ、ねぎ、生姜、にんにく、唐辛子、ごま油を加えて混ぜる。味をみて、濃い場合は水を小さじ1程度加える。
- ④ 揚げ油を用意する。(170～180℃)下味をつけた鶏肉の水分を拭き取り、片栗粉を前面に付けて油で揚げる。片面に色が付いたら、裏面に返し、サイズにより合計6～10分程度揚げる。
- ⑤ 油をよくきってからカットし、皿に並べる。タレをかけ、お好みでパクチーをかける。



講師：渋澤知枝先生

フランス料理教室 MESSIDOR(メシドール)主宰。
パリのホテルリッツ料理学校やイタリアでの留学経験をもとに、各国の家庭料理やおもてなし料理を日本の食卓でも再現できるようにレシピを考案。
ポイントを押さえた分かりやすいレッスンが好評！



放送中

東松山ケーブルテレビ
チャンネルこあらん
(STB 地上 111ch) にて
毎日 9:45/12:45/22:30

番組では知っている
役立つ「料理のツボ」と
そのツボを生かした美味しい
レシピを紹介します！