

10/27 (金) むね肉 de ザクザクチキン (Yuuさん)

(材料2枚分)

鶏むね肉：大1枚 (350~400g)

(下味)

A { 濃口醤油・酒・水：各大さじ1
砂糖・ごま油：各小さじ1
塩：小さじ1/4
粗びき黒こしょう：適量
おろし生姜 (チューブ)：1~2cm
片栗粉：大さじ10
揚げ油：適量

- ① 鶏肉は皮を取り除き、フォークで数か所に穴をあけ、裏返して包丁で縦に4~5本浅く切り込みを入れる。
(でこぼこができて、衣が絡みやすくなります!)
- ② ①の鶏肉にラップをかぶせ、肉が少し広がる程度に、こぶしで全体をたたいて広げる。
- ③ ②のラップを外して、長さを半分に切り、周囲に1.5cm幅の間隔で切り込みを入れる。
- ④ ポリ袋に③の鶏肉を入れ、Aを加えてよくもみ込み、空気を抜いて袋の口を閉じ、そのまま10分ほどおく。
- ⑤ ④のポリ袋に片栗粉：大さじ3を加えて、粉っぽさがなくなるまでよくもみ込み、残りの片栗粉を加えて、空気を入れ、袋の口を閉じて、上下に振り、まんべんなくまぶす。この時まだ湿っぽい部分があれば片栗粉 (分量外) を追加する。
- ⑥ フライパンに深さ5mmほどの揚げ油を入れて中火で熱し、⑤の鶏肉を入れて5分ほど揚げ焼きにし、裏返してさらに2分ほど揚げ焼きにし、中まで火が通ったら、バットに上げて、油を切り、器に盛る。

レシピはNBCアプリまたは<インターネット><http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>でご覧いただけます。