

竜田揚げに甘口ポン酢



調理時間約30~35分（鳥肉の漬込み時間含む） / *1人前の原価約205円

！ 材料約2人前

鳥モモ肉・・・200g

しょう油・・・30cc

みりん・・・20cc

酒・・・30cc

片栗粉・・・適

油・・・適

甘口ポン酢

甘口のたれ・・・20cc

市販のポン酢・・・20cc

！ 作り方

- ① しょう油、みりん、酒を合わせた割り下へ鳥肉を入れ、15分漬込みます。漬込み時間が終わりましたら漬け汁から鳥肉を出しておきます。
- ② その間に油を温めておきましょう。
- ③ 甘口のたれとポン酢も合わせておきましょう。
- ④ 油の温度が160℃~170℃になりましたら、鳥肉を片栗粉でまぶして揚げていきます。
- ⑤ ほんのりきつね色になりましたら一度油から出してください。そのまま2~3分放置します。
- ⑥ 油の温度を170℃~180℃まで上げ、再び鳥肉を油の中へ入れます。色鮮やかなきつね色になりましたら油から上げます。（2度揚げという作業です）後はキレイに盛り付けて出来上がり。

【！ コメント】

- ・ 鳥肉を2度に分けて揚げるのは、余分な水分を飛ばすためと、外はカリッと、中はフワッとさせるためです。
- ・ 甘口のたれとポン酢が甘酸っぱく、食欲をそそります。そこへ熱々の竜田揚げをちょこっと付けて食べてください。甘酸っぱさが口の中に広がり、カリッと来た後、お肉がフワツとして、最後に肉汁がジワ〜っと来ます。お試し頂きたい一品です。