

狭山茶アレンジレシピコンテスト (審査員特別賞 受賞 レシピ)



作品名 揚げ里芋と鶏のほうじ茶塩昆布あんかけ

作り方

- ①里芋は、上下カットしてたっぷり水を吸わせたキッチンペーパーに、ラップをかけ、500wで6分か、皮をむき1個を3カットにして片栗粉をしっかりとまぶす。
- ②ビニール袋にカットした鶏肉、bを入れてもみほぐし15分程度味をなじませ薄く片栗粉をまぶす。
- ③小松菜はよく洗い水滴を残しラップに包みレンジ500wに90秒かけ急速に冷まし4カットにする。
- ④鍋に3センチほどオイルをいれ170度で1.2を揚げる
- ⑤急須にaほうじ茶を入れ熱湯を注ぎ30秒したら、小鍋に移し塩昆布も入れ火にかけて、水溶き片栗粉を入れあんを作る
- ⑥温めたうつわに揚げ物を置きあんをかけ、小松菜を盛り付けすりおろし生姜をトッピングする

材料

aほうじ茶 4g
a熱湯170ml
塩昆布 12g
水溶き片栗粉 (粉小1水小2)
皮付き里芋2個 300g
小松菜 2株80g
鶏もも肉 140g 4カット

b鶏肉下味用
醤油・酒・みりん 各小1
ごま油 小1/2
生姜すりおろし 小1/2
片栗粉 (衣用) 大3~用意
揚げ油
すりおろし生姜 適量

コメント

ほうじ茶の癒やされる香り、塩昆布とコラボさせ時短手間なしであんかけができます。ほうじ茶を利用する事で揚げ物もさっぱり頂けます。里芋、小松菜も下ごしらえは、レンジで手間なし！旨味もしっかり感じられます。