

沼津茶タルタルのチキン南蛮

チキンではなく、タルタルソースに沼津茶を入れてみました。

チキンのジューシーさと甘酸っぱいたれに加えてコクのあるタルタルソースで沼津茶の甘みと優しい苦みを感じられる一品です。



材料（2人分）

<タルタルソース>

★沼津茶（粉末）	小さじ1	・マヨネーズ	大さじ3
・ゆでたまご	1個	・塩、こしょう	少々
・みじん切り玉ねぎ	1/8個	・レモン汁	小さじ1/2

<チキン南蛮>

・鶏もも肉	1枚	◎薄力粉	50g
・塩、こしょう	少々	◎たまご	1個
・片栗粉、揚げ油	適量	◎水	30cc

<南蛮酢>

・醤油	大さじ1	・酢	大さじ4
・砂糖	大さじ3	・みりん	大さじ1

<タルタルソース>

- ①たまねぎのみじん切りを水に10分ほどさらして辛みを抜き、ぎゅっと絞って水を切る。
- ②ゆでたまごを粗く刻み、ボウルで全ての材料をざっくり合わせ、塩・こしょうで味を調える。

<チキン南蛮>

- ①鶏もも肉の余分な脂と筋を取って1枚を8等分に切り、塩・こしょうを振る。
- ②◎を混ぜた液に肉をつけ、片栗粉をまんべんなくつける。
- ③170℃の油で片面2～3分揚げ、最後に180℃に揚げて色をつける。

<南蛮酢>

- ・全ての調味料を鍋に入れ、沸騰させて酢を飛ばす。

<仕上げ>

- ・南蛮酢に肉をくぐらせ、タルタルソースをたっぷりに乗せる。