

鶏のから揚げ

材料（1皿分）

鶏モモ肉1枚、リーフレタス1枚、レモン（1/8のくし切り）1個、ショウガのすりおろし小さじ1、日本酒大さじ1、濃い口醤油小さじ1、塩・コショウ適量、鶏ガラスープ（粉末）少々、ゴマ油適量、全卵大さじ2、片栗粉大さじ2



作り方

- 1 鶏モモ肉は、筋に細かく包丁を入れ、8つに切り分ける。
- 2 ボウルに鶏モモ肉を入れ、塩・コショウ、鶏ガラスープを加えてもむ。これに日本酒、ショウガ、濃い口醤油、ゴマ油を入れてよくもみ、肉に調味料を吸わせる。全卵、片栗粉を入れて混ぜ、一切れごとに丸めておく。
- 3 中華鍋にたっぷりめのサラダ油（分量外）を入れ、火にかける。170度くらいになったら、肉を1個ずつ入れる。表面がキツネ色になったら、弱火に落としてじっくり揚げる。細かい泡から大きな泡に変わったら、強火にして表面をカリッとさせてから上げる。
- 4 器にリーフレタスを敷き、から揚げを盛り付け、レモンを添える。

料理のポイント

- 1 鶏モモ肉の筋に包丁を入れるのは、揚げたとき縮まないようにするためです。
- 2 油の温度170度とは、衣を落としたとき、鍋の底についてすぐ上がってくるぐらいの温度です。
- 3 肉の中まで火が通ったかを確認するには、強火にする前に一番大きな肉を半分くらいまで切って中の状態を確認、強火にする時間（10秒～40秒）を調節します。