

136 夏野菜たっぷり揚げ鶏

からの量は加減してください。香りと辛みが飛ぶので、食べるときに追加で添えてもいいですね。

〈材料〉4人分

- ・鶏むね肉 1枚(250g)
- ・トマト 1個(150g)
- ・きゅうり 1本(150g)
- ・新玉ねぎ 1個(200g)

A

- ・濃口しょうゆ、酒 各大さじ1
- ・んにく(すりおろす) 1片
- ・しょうが(すりおろす) 小さじ1(6g)
- ・しょうが(みじん切り) 小さじ1(4g)

B

- ・濃口しょうゆ、みりん、米酢、溶きがらし 各大さじ2
- ・ごま油 大きじ1

- ・米粉 適量
- ・揚げ油 適量

- 1 鶏肉は繊維に沿って3等分に切り、Aをなじませてしばらくおく。
- 2 野菜はそれぞれ細かく刻んでボウルに入れ、Bを加えてよく混ぜ、冷蔵庫で冷やす。
- 3 1にたっぷり米粉をつけ、180℃の油でこんがりするまで気長に揚げ、バットに移して5分ほどおき、好みの厚さにスライスする。
- 4 皿に盛り、2をたっぷりかける。

137 万願寺とうがらし・なす・しいたけの田楽みそがけ

賀茂なすでもおいしいです。田楽みそは余ったら密閉容器に入れて冷蔵庫で保存。しばらく持ちます。が、風味が飛ばないうちにお召し上がりください。

〈材料〉2人分

- ・万願寺とうがらし 2本
- ・しいたけ 2個
- ・なす 1個(70g)

A

- ・八丁みそ 80g
- ・みりん 大きじ4
- ・砂糖 大きじ2

- ・いりごま 適量
- ・揚げ油 適量

- 1 万願寺とうがらしは縦半分に、しいたけは石づきを外し一口大に、なすは一口大に切る。
- 2 揚げ油でそれぞれサツと揚げ、バットに上げる。
- 3 鍋にAを入れてよく混ぜ、火にかけてフツフツと煮立ってきたやが出たら火を止める。
- 4 器に2を盛り、3をかけ、いりごまを振る。