

ヤンニョムパインチキン



	1人分	材料	市販のスライス缶の場合(4人分)
<ソース>			
パイン・クラッシュ缶果肉	60g		パイン缶スライス 6枚
調味液			
醤油	9g		大さじ2
米酢	18.5g		7.5g
砂糖	7.5g		30g
赤唐辛子(輪切り)	0.25g		1g
水溶き片栗粉	適量		適量
<唐揚げ>			
鶏もも肉	100g		400~500g
にんにく(チューブ)	1.5g		6g
生姜(チューブ)	1.5g		6g
塩・胡椒	少々		少々
小麦粉	9g		大さじ4
水	7.5ml		大さじ2
片栗粉	適量		適量
揚げ油	適量		適量
<仕上げ>			
ご飯	適量		適量
レタス	適量		適量

<ソース>

1. パイン・クラッシュ缶果肉はざるにあけ、水気を切っておく。(パイン缶スライスの場合、3枚は細かくみじん切りにし、残りの3枚は8等分に切っておく。)



2. 鍋に、パイン・クラッシュ缶果肉の半分(パイン缶スライスの場合、みじん切りにしたパイン)・調味液を入れてひと煮立ちさせる。

パイン・クラッシュ缶果肉の残り半分(パイン缶スライスの場合、8等分にしたパイン)を入れてなじませ、水溶き片栗粉でとろみをつける。



<唐揚げ>

1. 鶏肉はフォークで表面に穴をあけて一口大(20gくらい)に切り、にんにく・生姜を揉み込み、約5分置く。

さらに塩・胡椒を揉み込んだら、小麦粉を混ぜ、粉っぽさがなくなるまで混ぜ合わせる。

水を加え、水が垂れないくらいまでよく練り合わせる。

表面に片栗粉を満遍なくまぶす(しっかりとなじませる為に15~30分置いても良い)。



2. 揚げ油を170~180℃に熱し、鶏肉を4~5分揚げたら、油を切っておく。



<仕上げ>

最後に、<唐揚げ>に<ソース>をからませ、ご飯・レタスを盛った器にのせたら完成。

この料理は、令和5年度パイン缶詰料理コンテストで優秀賞に選ばれた、兵庫県・須貝風花さんの作品です。