

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。