

ざらい おおいた  
坐来大分  
こだわりの「とり天」<sup>てん</sup>

今や全国区!? むね肉をつかった  
簡単! 揚げない! とり天をご家庭で。



材 料  
(4人分)

鶏むね肉	600 g	A	すりおろしにんにく	小さじ1/5
水	50cc		すりおろし生姜	小さじ2/3
薄口醤油	大さじ2	B	天ぷら粉	75g
ザラメ	小さじ1		片栗粉	75g
みりん	小さじ2		サラダ油	適量(揚げ焼き用)
酒	小さじ2			
塩	小さじ1/2			

Recipe レシピ

1. 鶏肉は皮を取り除き、手のひらサイズになるよう2~3枚にへぐ。



2. Aを合わせ、ひと煮立ちさせてザラメを溶かした後、冷ます。

★Point! ザラメを入れるとコクが出る

3. ビニール袋に鶏肉とAを入れ一晩漬ける。

★Point! しっかり味を染み込ませる

4. Bを合わせ、3の中に入れてもみ込む。

5. フライパンに多めの油を熱しておき、鶏肉を揚げ焼きにする。

★Point! 温度管理が重要! 160~170度の低めの温度で

お好みで、かぼす、ポン酢やからしを付けて召し上がれ♪