

～Let's TRY～ 家庭で給食の味！！

★鶏肉のへべす煮★



日向の特産物 「へべす」

冬になると黄色く黄金に輝くことから「ゴールドへべす」とも呼ばれています。

酢を減らしてへべすを使うことで味がまろやかに、へべすの豊かな香りが食欲をそそります。

黄色いへべすは、粗くみじん切りにした方が存在感があっておいしいですよ。

※生のへべすが手に入らない場合は果汁やきんかん、日向夏等の柑橘類を使ってもおいしくできます。

〈材料〉	〈切り方〉	〈1人分〉	〈4人分〉
鶏むね肉		30g × 2	240 g
酒	下味	1.5 g	小さじ 1強
塩	下味	0.6 g	2.4 g
でんぷん	衣	12 g	48 g
揚げ油			適量
砂糖		3.2 g	大さじ 2弱
薄口しょうゆ		4.2 g	大さじ 1強
ゴールドへべす		2.4 g	適量
酢	たれ	2.4 g	小さじ 2
みりん		1.1 g	小さじ 1
水		1.1 g	小さじ 1

〈作り方〉

- ①鶏肉に下味をつけ、でんぷんをつけて油で揚げる。
- ②へべすは皮ごとフードプロセッサーでみじん切りにする。
(家庭ではみじん切り、おろす、絞るなどの方法でもよい)
- ③鍋にしょうゆ、みりん、水を入れ煮立たせる。
- ④最後に酢、②のへべすを入れタレを作る。
- ⑤揚げた鶏肉に④のタレをからめて盛りつける。

調味料の量は調整してください。