

油淋鶏 レシピ

油淋鶏は中国広東省発祥の中国料理のひとつで、素朴な家庭料理です。「油淋」は、油をかけるという意味です。ねぎやごま油が香り、食欲を増すしょうゆベースの香味ソースをかけておいしく食べましょう。

<材料> 4人分

鶏もも肉またはむね肉	2枚
塩	少々
こしょう	少々
酒	小さじ1
かたくり粉	大さじ3
長ねぎ	5cm
こいくちしょうゆ	大さじ1/2
酢	小さじ1
砂糖	大さじ1
ごま油	小さじ1/4
揚げ油	



<作り方>

- ① 鶏肉に塩こしょう、酒で下味をつけ、かたくり粉をつける。
- ② 鍋で油を熱し、180℃で揚げる。油をきったら薄く食べやすい大きさに切り皿に乗せる。
- ③ 別の鍋で分量のしょうゆ、酢、砂糖を混ぜ、ねぎ、ごま油を加えてたれを作る。
- ④ ②の鶏肉に③のたれをかける。

長ネギのほかに、にんにく、しょうがのみじん切り（チューブでもO）を加えると、本格的なソースになりますよ。

