

台所 コトコト

daidokoro
kotokoto

黒砂糖とニンニクが決め手！ 甘辛手羽先揚げ

材 料【2人分】

	鶏手羽先	……8本～10本
下味	酒	……大さじ2
	塩	……少々
	黒コショウ	……少々
タレ	醤油	……大さじ3
	みりん	……大さじ2
	水	……大さじ1
	黒砂糖	……大さじ1.5
	んにくすりおろし	……小さじ1※1
	黒コショウ	ひとつまみ～小さじ1※2
仕上	小麦粉	……適宜
	揚げ油	……適宜
	白ごま	……適宜

※1 チューブでOK
※2 お子様が食べる場合には、お好みで

また暑い季節がやって来ましたが、そんな時にコショウを利かせた甘辛の手羽先揚げはいかがでしょう。このタレは、私が沖縄に行ったときに頂いたマグロのステーキに添えてあったソースをヒントにアレンジしたものです。お父さんのお酒のお供にも最適ですよ！

Point

前の晩にタレを作り置きすると、味に丸みが出ます。



タレの材料を鍋に入れ、ひと煮立ちさせます。

Point

冷えた油から温めるのがコツです。



フライパンに手羽先を並べ、油をひたひたになるまで入れます。弱火と中火の間くらいの火力で15分間揚げます。



仕上げに白ごまを振って出来上がり。



下味の材料を入れ、30分程おきます。



④の手羽先に、ごく薄く、まんべんなく小麦粉を振ります。



アツアツのうちにタレにさっとからめます。※タレを作り置きした場合は、温め直しをして下さい。



手羽先の身側の骨と骨の間に縦に切り込みを入れます。



下味をつけた手羽先の表面の水分をキッチンペーパーでしっかりとふきます。



火を中火の強程度にして、きつね色に色づくまで5分間程揚げ、油を切ります。



黒砂糖は、ミネラルやうま味が豊富で、味に奥行きが出ますのでオススメです！黒砂糖が無い場合は、上白糖でも出来ます。分量は大さじ1にしてください。このタレは万能ですので、魚のソテーや、鶏肉のステーキにも使えます！

