

『宮崎の郷土料理～チキン南蛮～』

今回のリビングインでは、有名な宮崎の郷土料理、「チキン南蛮」のレシピを紹介します。延岡市が発祥の地と言われる「チキン南蛮」は、全国的に有名で、今や多様なレシピが存在しています。下のレシピは、タルタルソースにケチャップが入ったコクのある味です。暑い夏にぴったりの、食欲をそそる甘酸っぱいチキン南蛮。ご家庭の食卓に、宮崎の味を取り入れてみませんか。



「チキン南蛮のレシピ」

〈材料〉

・鶏もも肉 ・塩 ・こしょう ・小麦粉 ・とき卵 ・揚げ油

【漬けダレ】

・砂糖、薄口しょうゆ、酢（各同量）にショウガの千切り（少々）を入れ、ひと煮たちさせておく。

【タルタルソース】

・玉ねぎ、パセリをみじん切りにして水にさらす。その後布巾で絞る。
・牛乳、マヨネーズ、ケチャップ（各少々）とあわせる。

〈作り方〉

- ① 鶏もも肉に、塩、こしょうをして味をなじませ、一口大に切る。
- ② ①に小麦粉をまぶし、とき卵にさっとくぐらせる。
- ③ 約170度の油で②を全体がきつね色になるまで揚げる。
- ④ あたたかい漬けダレに、1、2分つけこむ。
- ⑤ 鶏肉をレタス、トマト、キュウリなどの野菜と一緒に盛りつける。
- ⑥ ⑤の鶏肉に残った漬けダレを上からかけ、好みにタルタルソースをかける。

今回紹介したチキン南蛮のほかにも、宮崎のおいしい郷土料理はいろいろあります。関心のある方は、県国際プラザの図書コーナーにお越しください。きっと季節ごとの宮崎の味覚にふれることができるでしょう。

このコーナーへのご質問、ご意見、ご要望は：（公財）宮崎県国際交流協会

TEL 0985-32-8457 FAX 0985-32-8512 E-mail miyainfo@mif.or.jp