

チキン南蛮 & とうもろこしのたまごスープ

2004年5月30日

◆チキン南蛮

材料 (4人分)

材料 (4人分)

鶏もも肉	400g	〈タルタルソース〉	〈南蛮酢〉
卵	2個	マヨネーズ 1カップ (100g)	酢 70cc
小麦粉	適宜	玉ねぎ 50g	砂糖 50cc (50g)
サラダ油	適宜	ピクルス 50g	酒 35cc
		ゆで卵 1個	塩 小さじ1弱
		パセリ 大さじ1	しょうゆ 大さじ1/2
		レモン汁 10cc	

【作り方】

〔タルタルソース〕

1. ゆで卵をつくる。
2. 玉ねぎをみじん切りする。(あくをとる為に水につけておく。)
3. ピクルス、パセリ、ゆで卵をみじん切りにする。
4. 玉ねぎはザルにあげ水気を切り、マヨネーズと全ての材料を混ぜ合わせる。
5. 最後にレモン汁でのばす。

〔南蛮酢〕

全ての材料を混ぜ合わせ、火にかける。砂糖が溶ける程度温めて火を止める。

〔鶏肉を揚げる〕

1. もも肉を食べやすい大きさに切り、塩コショウをする。
2. 肉に①小麦粉→②溶いた卵の順で衣をつけ、中温で揚げる。
3. 揚げたらすぐ南蛮酢にくぐらせて味をつける。
4. 皿に盛り付けたら、味付けした鶏肉の上にタルタルソースをのせる。

とうもろこしのたまごスープ

材料（8人分）

水	カップ5杯
中華ガラスープの粉末	小さじ4杯
酒	大さじ1杯
塩	小さじ1杯
スイートコーン（ペースト状になったもの）	1缶（450g）
卵	2個（溶いておく）
片栗粉	大さじ1
塩、こしょう	少々

【作り方】

1. 水に中華ガラスープの粉末、酒、塩を入れ、沸騰させる。
2. 沸騰したらスイートコーンを入れ、さらに沸騰させる。
3. 沸騰してきたら、水で溶いた片栗粉を入れ、沸騰させる。
4. 鍋の中をかき回しながら、溶いた卵を箸をすべらせて少しずつ入れる。
5. 塩コショウで味をととのえる。