

燻製手羽のパリパリ揚げ

<材料> (4人分)

- 手羽・・・・・・・・・・・・・・・・・・12本
- セロリ・・・・・・・・・・・・・・・・・・1/2本
- キュウリ・・・・・・・・・・・・・・・・・・1/2本
- ねぎ・・・・・・・・・・・・・・・・・・1/2本
- サニーレタス・・・・・・・・・・・・・・・・12枚
- みょうが・・・・・・・・・・・・・・・・・・2個
- トマト・・・・・・・・・・・・・・・・・・1個
- サラダ油・・・・・・・・・・・・・・・・・・適量

※手羽の下味調味料

- 塩・・・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ1+1/2
- シナモンパウダー・・・・・・・・・・小さじ1

※燻煙材料

- 茶葉 (あれば中国茶の葉)・・・・・・・・大さじ3
- 砂糖・・・・・・・・・・・・・・・・・・少量
- 桂皮・・・・・・・・・・・・・・・・・・1かけ
- 八角 (砕いて)・・・・・・・・・・・・1個
- ねぎ (青い部分 15cm長さ)・・・・・・・・2本
- しょうがの皮・・・・・・・・・・・・2~3枚

※ねぎパン

- サラダ油・・・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ6
- 細ねぎのみじん切り・・・・・・・・・・大さじ8
- 小麦粉・・・・・・・・・・・・・・・・・・3カップ
- ベーキングパウダー・・・・・・・・・・小さじ2
- 塩・・・・・・・・・・・・・・・・・・小さじ2/3
- ぬるま湯 (40℃)・・・・・・・・・・・・180ml
- 打ち粉 (小麦粉)・・・・・・・・・・・・適量

※あまみそ

- 甜麵醬・・・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ4
- マヨネーズ・・・・・・・・・・・・・・大さじ4
- コンデンスミルク・・・・・・・・・・・・大さじ2



Act OnTV

<作り方>

1. 手羽の手羽先を切り離す。下味調味料を混ぜ合わせて手羽にすり込み、冷蔵庫に入れ、1時間以上おく。



2. セロリ、ねぎ、キュウリは細切りにする。サニーレタスは葉を1枚ずつはずす。みょうがは縦二つに切り、芯を切り落とし、細切りにする。水にさらし、ザルなどに引き上げて余分な水分をきり、皿に盛りつける。トマトは薄切りにして盛りつける。ラップをして冷蔵庫に入れておく。



3. ねぎパンを作る。

①鍋に油大さじ6、細ねぎのみじん切りを入れて弱火でゆっくりと炒め、香りが出たら取り出す。



②ふるった小麦粉、塩、ベーキングパウダーをボウルに合わせ、①を加えて混ぜる。ぬるま湯を加えて堅さを調節して練り、麺台に取り出してカードを使って練る。



③表面がつるっとしたら、堅く絞った濡れ布巾をかけ、約10分常温で寝かせる。

Act OnTV

④③の生地を棒状にのばして12等分にし、打ち粉をしながら、麺棒でそれぞれ直径20cmくらいの円形にのばす。



⑤フライパンを強火にかけ、油を加えないで④を煎り焼き、気泡ができれば裏返して両面を煎り焼く。



4.1の手羽を熱湯をかけて皮を張らせ、水分を拭き取る。



5. 中華鍋にアルミホイルを十字に2枚敷き、鍋底にピッタリ貼り付け、燻煙材料をのせる。網をのせ、その上に手羽を間隔をあけて並べる。強火にし、煙が出たら蓋をして鍋からでたアルミホイルをかぶせて煙が逃げないようにする。弱火～中火で10分、さらに火を止めてそのまま10分間おく。網ごと取り出し、風通しのよい所において冷ます。



6. 手羽を170℃の油でこんがり揚げ、取り出す。骨が抜きやすいように両端を切り落とし、皿に盛りつける。



A Act OnTV

7.ねぎパンに、骨を抜いた手羽、野菜、合わせておいたあまみそを一緒にのせ、巻いて食べる。

*ねぎパンが冷たくなっていたら、ラップに包んで電子レンジで温めるとよいでしょう。

