

鶏もも肉のアーモンド風味揚げ

<材料> (4人分)

骨付き鶏もも肉・・・・・・・・・・1本 (380g)
香菜 (中国パセリ)・・・・・・・・・・1株 (10g)
黄ニラ・・・・・・・・・・20g
レンコン・・・・・・・・・・40g
むき海老・・・・・・・・・・12尾 (120g)
生湯葉 (25cm×15cm)・・・・・・・・・・1枚
アーモンドスライス・・・・・・・・・・適量
レタスの細切り・・・・・・・・・・100g
塩、片栗粉、卵白、サラダ油・・・各適量



※食卓調味料

花椒塩 (中国さんしょう塩)・・・適量
レモン汁・・・・・・・・・・適量

※鶏の下処理

塩・・・・・・・・・・小さじ1と1/2
ねぎ、しょうがのくず・・・・・・・・各適量
紹興酒・・・・・・・・・・大さじ1

※海老すりみの調味料

塩・・・・・・・・・・小さじ1/2
紹興酒・・・・・・・・・・小さじ1/4
こしょう・・・・・・・・・・適量
卵白・・・・・・・・・・大さじ1
片栗粉・・・・・・・・・・小さじ2
ごま油・・・・・・・・・・少量

※糊

卵黄・・・・・・・・・・1個
片栗粉・・・・・・・・・・小さじ2

<作り方>

① 鶏もも肉は骨に沿って切り込みを入れ、塩小さじ1と1/2をすり込み、30～40分おく。

* 切り込みを入れると味が入りやすく、火も通りやすい。



② 大きめのボールに鶏の皮を下にして入れ、ねぎ、しょうがをのせ、紹興酒をかけ、2Lの湯を注ぐ。ラップをして約30分おいて火を通す。

* このようにして鶏に火を通すと、身が縮まず、硬くならない。



③ 鶏肉に火が通れば、皮を上にして冷ます。関節を切り離し、骨の周りに包丁を入れ、筋を切りながら骨をはずす。鶏の皮は乾燥するように上しておく。

* 関節の軟骨を取るのを忘れないように。

* 鶏の皮に水分が残っていると湯葉がカリッと揚がらない。



④ 香菜、黄ニラは粗みじん切りにする。レンコンは少し大きめの粗みじん切りにし、アクが出て色が変わらないように水につけておく。

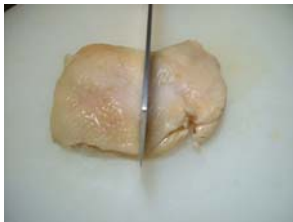
* レンコンは歯触りを楽しむために大きさをそろえなくてもよい。



- ⑤ 海老は塩、片栗粉、水各少量でもんでから、水洗いし、水気をふき取る。包丁でたたいてすり身にして練り、塩、紹興酒、こしょうを加えて混ぜる。卵白を 2 回に分けて加え、片栗粉、ゴマ油を加えて混ぜる。レンコン、香菜、黄ニラを加えてよく混ぜる。
- * エビはあまり細かくすると食感がなくなる。



- ⑥ 鶏肉は 2 等分にし、観音開きにして身の厚さが均一になるように整形し、切り込みを入れる。湯葉は 2 等分にする。
- * 鶏肉に切り込みを入れるのはすり身を外れにくくするため。
- * 湯葉は乾燥しやすいので、ラップに包むか硬く絞った濡れ布巾をかけておく。生湯葉がない場合は乾燥湯葉を水で戻すか、春巻の皮を使ってもよい。



- ⑦ 湯葉に片栗粉をふり、卵黄と片栗粉を合わせた糊を塗り、鶏肉の皮を下にしてのせる。鶏肉に片栗粉をふり、海老のすり身をのせ、均一の厚さになるようにのばす。表面に卵白を塗って平らにならし、アーモンドスライスを重ならないように貼り付けて押さえる。



- ⑧ 湯葉が焦げないようにヘラかザーレンにのせ、160～170℃の油に入れ、周りから熱い油をかけ、浮いてきたらヘラを取る。アーモンドにきれいな色がつけば、ペーパータオルに取り出してしっかり油をきる。湯葉の余分な部分を切り落とし、1 cm 幅に切り分け、レタスの細切りを盛った皿に盛り付ける。レモン汁を加えた花椒塩を添える。
- * 切る時は上から押さえつけるとアーモンドがはずれるので包丁を大きく動かして切る。

