



## 油淋鶏 (ユーリンチー)



🕒 調理時間 約 20分

🍳 使用した鍋 両手ナベ 4L

### 【材料】 4人分

鶏もも	2枚
レタス	1玉
長ネギ	1/2本
揚げ油	適量
片栗粉	カップ1/2強

### A

紹興酒	大さじ1
しょうゆ	大さじ1

### B

しょうゆ	大さじ4
砂糖	大さじ3
酢	大さじ4
赤唐辛子 (小口切り)	少々

### 🍴 調理手順

1. 鶏もも肉は半分に切り、身のほうに1cm間隔に切り込みを入れ、Aの調味料を振ってよくもみ込んで下味をつけ、キッチンペーパーで水気を抑える。Bの調味料を合わせ、タレをつくる。レタスは1cm幅に刻み、長ネギは白い部分を色紙切りにする。
2. ビタクラフトの鍋にフタをして中火にかけ、水滴を落とすと玉になってコロコロ転がる状態まで加熱し、鍋底から2cm位まで油を入れて適温 (170℃~180℃) を保ちながら、[1]の鶏肉の両面に片栗粉をまぶし、皮の方から入れる。※このとき、鶏肉が自然に浮いてくるまでさわらない。
3. 鶏肉が浮いてきたら弱火にし、時々返しながらじっくりと揚げ、軽く色づいてきたら中火にして約1分間、カリッと仕上げする。※揚げ時間は全体で約5~6分間。揚げた鶏肉はなるべく熱いうちに食べやすい大きさに切る。※ヤケドにはご注意ください。
4. 器に[1]のレタスを盛り、その上に[3]の鶏肉をのせ、肉があつあつのうちに[1]のタレをかけ、[1]のネギを散らす。