



チキン南蛮(2人前)

### 道の駅情報

#### ● なんごう

JR日南線南郷駅から車で5分  
 Tel(0987)64-3055  
 Fax(0987)64-3055  
 HPアドレス [宮崎県 道の駅 なんごう](#)



### 道の駅 特産品



若鳥もも肉



揚げる様子

### 🍲 チキン南蛮

今や宮崎を代表する郷土料理の1つのチキン南蛮。タルタルソースや甘酢の作りかたのポイントを紹介します。

#### 宮崎県産

若鳥もも肉

#### レシピ作成者

レストラン担当の「橋前 いつみ 様」



### 調理時間・材料

調理時間	約30分
材料	モモ肉 1枚 マヨネーズ 250g ゆでたまご 2個 たまねぎ 1/2個 レモン 1/2個 パセリ 適量 穀物酢 400cc 野菜くず(キャベツ芯、など)



### 作り方

- 1 モモ肉を6等分にカットする。この時に塩コショウ適量をかけ、もんでおく。
- 2 タルタルソースを作る。ゆで卵を細かく刻み、マヨネーズ、刻んだパセリ、みじん切りにしたたまねぎを混ぜ合わせる。  
(ポイント)これに砂糖を大1と1/2、レモンの搾り汁、ホワイトペッパーを少々を加える。(塩コショウでも可)
- 3 甘酢を作る。野菜くずにレモンの搾りかす、穀物酢を鍋にいれ弱火で温める。  
(ポイント)沸騰する前に火を止め、砂糖200gを加え10分ほど置く。その後野菜くず等をとりあげる。
- 4 下味をつけた鶏肉に小麦粉、とき卵をまぶし油で揚げる。  
(ポイント)揚げた鶏肉をすばやく甘酢に絡ませる。(油切りは軽くするだけ)

### レシピ紹介者からのコメント

甘酢は作り置き可能なので、他の料理にも使えます！

