



鳥の唐揚げ(実山椒風味)

初夏に出回る山椒の実には、豊富なビタミンやミネラル成分が含まれていて、代謝を促す効果や身体機能を活性化させる効果があります。

この時期には、生の山椒もスーパーで見かけることもありますので、生の風味を生かして作るのもおすすめです。

【材料】 (2人分)

鳥もも肉	1枚
片栗粉	大さじ4
実山椒 (生または水煮)	大さじ2程度

<下味>

醤油	大さじ1
酒	小さじ2
生姜 (すりおろし)	小さじ2
ニンニク (すりおろし)	小さじ2
塩・胡椒	適量

【作り方】

1. 鳥もも肉は一口大に切る。
2. 下味の材料を合わせ、鳥もも肉をし30分程度下味をつける。
3. 2を取り出し、水気を切って片栗粉をまぶす。
4. 3と実山椒を180度油で表面がカリッとするまで揚げれば出来上がり。