

『仙台味噌空上げ』



仙台味噌がミソの空上げ！
ほのかな味噌の風味とコクが味わえ、
ピリ辛のコチュジャンもポイント！
衣は宮城県産ひとめぼれの米粉を使用
しました。



松島基地空上げゆるキャラ
「マツビヨ」

材料（4人分）

食品名	分量	食品名	分量
鶏もも肉	600g（2枚）	●味醂	大さじ1
ブライン液		●砂糖	小さじ1
水	100cc	●おろしにんにく	小さじ2
砂糖	5g（小さじ2弱）	●コチュジャン	小さじ2
塩	5g（小さじ1弱）	米粉	50g
●仙台味噌	小さじ2	片栗粉	30g
●料理酒	大さじ2	コーンスターチ	20g

調理手順

- 1 鶏もも肉の両面にフォークまたは包丁で穴をあけ、一口大に切る。
- 2 ブライン液に15分程度漬け込む。（肉が柔らかくなり、ジューシーになります）
- 3 ブライン液の水気を切り、鶏肉に●の調味料を入れて揉み、冷蔵庫で1時間程度漬け込む。
- 4 3種類の粉をふるいにかけて混ぜ合わせ、鶏肉にまぶす。
- 5 180℃で4分揚げる。