

八雲分屯基地

『チーズほたて空上げ』



八雲分屯基地は、北海道渡島半島に位置する八雲町にあります。その八雲町は、日本で唯一太平洋と日本海の両方に面するという珍しい地形にあります。海の幸、山の幸に恵まれた当基地の「空上げ」は2種類あり、どちらも八雲町の特産を取り入れております。今回は、「チーズほたて空上げ」の紹介です！



材料（約4人分）（試作版）

食品名	分量	食品名	分量
ハーブ鶏ムネ肉（粗挽き）	400g	ほたて	貝柱2個分
塩昆布	15g	★ピザ用チーズ	70g
★片栗粉	60g	★だしの素	大さじ1
★こしょう	少々	パン粉	適量

調理手順

- 1 材料は上記の分量を取り分けたものです。
ほたては繊維に沿うように1cm幅に切り、軽く塩を振っておきます。昆布も1cm幅に短く切って下さい。
鶏ムネ肉は、粗挽きの方が食感が良いため、包丁で切る場合は、荒目に細かく切るのがポイントです！
- 2 鶏ムネの粗挽き肉に、1のほたてと昆布、★の調味料を合わせ、しっかりと練り混ぜます。
- 3 パン粉は手の平ですり潰し、細かい粒にします。
- 4 下味のついた肉をスプーンですくい、パン粉の中で形を整えます。
- 5 約170℃の油でしっかりと揚げて完成です。
表面からチーズが少し溶け出すのがこの空上げの特徴です。ひと手間かかりますが、美味しいので皆さんトライしてみてください！
★レシピ改良のアイデアは基地HPまで★

