

航空自衛隊 福江島分屯基地「空上げ」

『あっぱよ！秘伝ダレの極旨空上げ』



ピリ辛の甘辛だれが食欲をそそる空上げです。一口食べるとサクサクとした歯ごたえとお肉の旨味が口いっぱいに広がります。ご飯のおかずはもちろん、お酒のおつまみにもぴったりです。



材料（4人分）

食品名	分量	食品名	分量
鶏もも肉(一口大カット)	640g	醤油	大さじ 1 2/3
おろしにんにく	小さじ 1	味醂	大さじ 4
アゴだしの素	小さじ 1/4	酒	大さじ 4
塩こしょう	小さじ 1/3	豆板醤	小さじ 1
片栗粉	大さじ 6	コチュジャン	小さじ 1 1/2
青のり粉		ごま	5g

調理手順

1 醤油、味醂、酒、豆板醤、コチュジャンを混ぜ合わせ加熱してタレを作る。一煮立ちしたら火を止める。



2 一口大にカットした鶏肉に、にんにく、**アゴだしの素**、塩こしょうを加えてよくもみ、1時間程度漬け込む。



3 2の鶏肉に片栗粉をまんべんなくつけて余分な粉は落とす。



4 180℃で5分程度、カリカリに揚げる。



5 1で作ったタレに4で揚げた空上げを皮面だけくぐらせる。



6 好みの付け合わせと一緒に皿に盛り付け、最後に**白ごまと青のり粉**をふりかけて出来上がり。



献立担当者

甘辛のたれは辛すぎず、子供から大人まで楽しめる味に仕上がっています。福江島分屯基地の空上げが、多くの方に喜ばれる定番メニューになってほしいです。



調理担当者

とにかく揚げたてのうちにタレにからめて、サクサクジューシーさを追求するため、調理から配食まではスピード勝負。下味に地域名産のアゴだしを使用し、仕上げに青のり粉をふりかけることで、五島列島の美しい海を感じてもらえるように提供しております。



喫食者

からあげ聖地出身の味には人一倍厳しい私ですが、福江島分屯基地の「空上げ」を食した時に、外はカリカリ、中はジューシーで聖地のからあげに劣らないおいしさに心が震えました。

(大分県中津市出身隊員)



福江島分屯基地の「空上げ」作成者インタビュー

平成29年度福江島分屯基地「空上げ」品評会において、優勝作品を生み出した給養員に、空上げ開発秘話を聞きました。

奥さんとの共同開発

開発したのは夏の暑い時期で、どうにか食欲をそそるようなビールによく合う刺激的な唐揚げを作りたくて、自宅で奥様と一緒に試食しながら、コチュジャンや豆板醤などの調味料の配合を研究したとのこと。

美味しく食べてもらうために

冷めるとサクサク感とタレの風味が損なわれるので、食事前ギリギリに調理して、できるだけアツアツジューシーな空上げを提供できるよう努力してます。そのため、食堂で「空上げ」を提供する日の厨房は時間との戦いだと言っていました。

