

## 「万華鏡空上げレシピ」



「万華鏡空上げ」の作り方を紹介します。

そのままでもおいしい「ヨーグルトの乳清でやわらかく仕上げた鶏肉」に、「長芋のふんわり衣、パン粉のパリッと衣、澱粉のサクッと衣」と

「3種のたれ」を組み合わせ、  
どの衣とどのたれが合うのか、  
食べる度に万華鏡のように

変化するおいしさ

是非チャレンジしてみてください^^



# 「万華鏡空上げレシピ」



## 材料（2人分）

①鶏モモ肉	300g	付け合わせ	
めんつゆ	大さじ2	キャベツ	1/8個
顆粒こぶだし	小さじ1	トマト	1/2個
清酒	小さじ2	春巻きの皮	1/2枚
乳清	小さじ1	衣	
水	30cc	A パン粉	適宜
卸にんにく	小さじ1	B 澱粉	適宜
卸生姜	小さじ1	C 長芋	30g

②甘酢たれ		③にんにくたれ	
砂糖	大さじ1	砂糖	小さじ1
酢	20cc	醤油	大さじ2
醤油	10cc	清酒	小さじ1
トマトケチャップ	小さじ1	はちみつ	小さじ1
鶏ガラスープ	30cc	卸にんにく	小さじ1
水溶き澱粉	少々	長ねぎ	みじん切り(適宜)

④大根おろし生姜たれ		⑤ヨーグルトソース	
砂糖	小さじ1	ヨーグルト	小さじ1
醤油	大さじ2	マヨネーズ	大さじ2
卸し生姜	小さじ1	ゆで卵(みじん切り)	1個
大根おろし	大さじ1	玉ねぎ(みじん切り)	1/4個
卸にんにく	小さじ1	ピクルス(みじん切り)	適宜
万能ねぎ	小口切り(適宜)	粒マスタード	小さじ1
水溶き澱粉	少々	塩、胡椒	少々

## ～作り方～

- 事前にヨーグルトをザルにのせ水分(ホエー)と脂肪分に分ける。
- 鶏肉は一口大にカットし①の調味液に漬け込み一晚馴染ませる。
- ②、③、④の3種のたれを作る。それぞれ加熱し水溶き澱粉でトロミをつける。  
⑤調味料と合わせてタルタルソースを作る。
- 付け合わせのキャベツはせん切り。トマトはくし形。春巻きの皮は、2～3mmにカットし、鶏肉を揚げる前の150度の油で揚げる。



- 下味を付けた鶏肉を、3種類の衣で揚げる。(長芋、パン粉、澱粉)  
パン粉は麺棒などで叩き細かくする。  
長芋は摺りおろし澱粉を足して混ぜる。  
長芋の衣は、鶏肉に薄く澱粉をまぶしてから長芋の衣を付ける。
- 揚げる順番は、長芋、パン粉、澱粉の順で。170度の油で2分揚げ、一旦取り出して2分休ませる。再度180度の油でカリッと揚げる。
- たれをかけて出来上がり。  
タルタルソースはお好みで。

