

熊谷基地

『熊谷基地空自空上げ』



熊谷基地は“教育のメッカ”
 厳しい訓練を乗り切れるようこの空上げでスタミナをつけてもらいたいという思いを込めました。飲む点滴ともいわれ昔から夏バテ対策として飲まれていた甘酒、生姜、そしてたっぷりのんにくで漬け込むことでスタミナを増進させます。まずはそのまま、次は地元名産の深谷ねぎをたっぷり使ったソースをつけて二度楽しめます。



食品名（4人前）		分量	食品名		分量
鶏肉のスタミナ空上げ	鶏もも肉	480g	ねぎソース	長葱	80g
	みじん切りにんにく	8g		みじん切りにんにく	8g
	おろししょうが	8g		輪切唐辛子	0.2g
	うす口醤油	16g		胡麻油	8g
	甘酒	80g		ぽん酢入り醤油	40g
	塩	4g		中濃ソース	8g
	片栗粉	80g		砂糖	8g
	揚げ油	適量		白髪ねぎ	60g

調理手順

1 甘酒におろし生姜、みじん切りにんにくを混ぜたもの一口大にカットした鶏肉を一晩つけ込む。揚げる30分～1時間前に塩、薄口醤油を加えて、よくもみこむ。



2 片栗粉をしっかりとつけて2分～2分半揚げて、5分休ませる。



調理手順

3 長葱を粗みじん切りにする。 みじん切りにんにく、輪切唐辛子を弱火で炒め、香りと辛みを油に出す。



4 長葱を入れ、炒める。残りの調味料を入れ、軽く、炒り煮にする。



5 空揚げにねぎソースをかけ、白髪ねぎを盛り付ける。



献立担当者

甘酒に漬け込むことで、ふっくらジューシーになり、調味液を揚げる直前に入れると水分が抜けずに鶏肉が柔らかくなります。



調理担当者

揚げる前に鶏肉を室温に戻し、揚げた後、休ませることでジューシーな仕上がりになります。



喫食者

表面はサクサクで、鶏肉の旨みが口の中に広がります。ねぎソースと相性がよく、良いアクセントになっていて、最高です。

