

# 『油麩空上げ』



ご当地の食材を使用した空上げをつくりたいなあ～という、そんな思いから誕生しました。登米名産の油麩を細かく砕いて衣に使用しています。



## 材料（4人分）

食品名	分量	食品名	分量
鶏もも肉	600g（2枚）	●おろし生姜	小さじ2
ブライン液		●おろしにんにく	小さじ2
水	100cc	卵	2個
砂糖	5g（小さじ2弱）	片栗粉	小さじ1
塩	5g（小さじ1弱）	油麩	80g程度
●塩	小さじ1/2		
●酒	大さじ1と1/2		

- 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。
- 3 油麩をパン粉程度の大きさに砕く。
- 4 鶏肉に溶き卵と片栗粉を混ぜ、油麩をまぶす。
- 5 180℃で4分揚げる。