

『いか人参空上げ』



大滝根山分屯基地は、全自衛隊基地の中で最も空に近い（標高が高い）場所に位置し、厳しい環境の中、日夜、警戒任務にあたっています。そのため隊員の活力の源となり、厳しい環境でも任務に邁進できるようにと想いをこめて調理しています。

材料（4人分）

食品名	分量	食品名	分量
若鶏もも肉	600g	正油	大さじ 2
いか人参	100g	清酒	大さじ 1/2
鶏卵	1個	めんつゆ	大さじ 1 1/2
おろしにんにく・生姜	大さじ 1/2	小麦粉	大さじ 7
味醂	大さじ 1	揚げ油	適量

調理手順

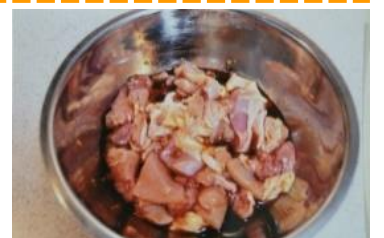
- 1 スルメと人参を大きめのみじん切りにし、正油、清酒、味醂で味付け冷蔵庫で1日～2日置く。※市販品でも可



- 2 若鶏もも肉を4cm角くらいに切る。



- 3 めんつゆ、正油、清酒、にんにく、生姜で合わせ調理液を作り、鶏肉を10～15分程漬込む。



調理手順

- 4 ボウルに卵を溶きほぐし、鶏肉といか人参を入れる。手でよく揉んで卵がなじんだら、小麦粉大さじ7を入れて混ぜる。



- 5 170℃に熱した揚げ油に、1つずつ衣をまとわせて入れ、まわりが固まってきたら裏返す。中まで火が通り、きつね色になったら取り出す。



- 6 カラリと揚がった空揚げを好みの付け合わせと一緒に皿に盛り付ける。



献立担当者

いか人参は福島県の郷土料理であり、晩秋から冬にかけて、おつまみ、おかずとして親しまれています。人気の献立の1つでもある唐揚げにいか人参を使用し、独自の唐揚げに仕上げました。

調理担当者

醤油、にんにく、生姜の風味を効かせた味付け、いか人参の食感が楽しめます。空気に触れさせ、音が軽くなったタイミングで揚げることで、カラッと香ばしい衣と、にじみ出る肉のうまみが魅力です。

喫食者

外はカリカリで中は柔らかくジューシーでとても美味しいです。