

横田基地隊員食堂の「空上げ」

【はじめに】

航空自衛隊では、空自の食文化（定番料理）として、各基地ごとにオリジナルの唐揚げ（空上げ）の作成に取り組んでいます。

横田基地隊員食堂では毎月最終金曜日のほか、航空自衛隊食育の日（11月19日）に空上げは提供しています。

横田基地の隊員食堂で提供している空上げのレシピについて紹介します。

【作り方】

①調味料と鶏もも肉を準備します。

今回の空上げは暑い季節を前に体力増進を図るためニンニクを使用しました。



②①の調味料を合わせ鶏もも肉に下味を付けます。味をよく絡め、馴染ませます。



③鶏もも肉に澱粉と小麦粉を合わせたものをまぶし、バット等に重ならないように並べす。



【材料等 2人分】

材 料		分量（単位）	
鶏もも肉（2枚）		400	g
下味	塩だれ	20	g
	酒	10	cc
	塩、こしょう	適量	
ニンニク		適量	
澱粉		20	g
小麦粉		20	g
揚げ油		適量	
※塩だれは市販の物を使用すると手間が省けます。			

④鍋に適量の油を入れ、油の温度は180℃が最適です。適温になった後、③の鶏もも肉を皮側を下にして入れます。



⑤揚げ時間は約3分、裏返して約2分間で火を通します。



⑥これでカラッとジューシーな横田基地隊員食堂の空上げの完成です。



横田基地隊員食堂の「空上げ」 ～完成～



【生野菜・サラダなどを盛り付けて完成（盛り付けはイメージ）】