

霞ヶ浦駐屯地肉グルメ

「霞ヶ浦ツェッペリン空上げ」

～ 空自空上げ(航空自衛隊施策)
霞ヶ浦アレンジレシピ ～

PRポイント

霞ヶ浦駐屯地で人気の高い、「鶏の唐揚げ南蛮漬け」を、駐屯地とゆかりの深い「ツェッペリン伯号」に模して作りました。甘酢でさっぱり食べられます！

ツェッペリン伯号とは？

ドイツの大型飛行船で、1929年北半球周遊の途中、霞ヶ浦に飛来し話題となりました。現在も、「飛行船のまち」として、まちづくりに活かされています。

栄養ポイント

鶏もも肉は、たんぱく質が豊富。南蛮酢に、お好きな野菜をたっぷり入れると更に栄養価アップ！

材料 1人分(自衛隊員の分量です)

鶏もも肉 120g

塩・こしょう・生姜・酒・片栗粉 適量

揚げ油 適量

【南蛮酢】

醤油・酢・砂糖・鷹の爪・長葱 適量

霞ヶ浦ツェッペリン空上げ



作り方

- 1 醤油、酢、砂糖、鷹の爪(輪切り)を火にかけて、ひと煮立ちさせる。
- 2 長葱は、みじん切りにし1と合わせる。
- 3 鶏もも肉は、厚い部分に切りこみを入れ、厚さを均等にし、塩、こしょう、すりおろした生姜、酒を揉み込み、片栗粉をまぶして油で揚げる。
- 4 2と3を合わせ、味がなじんだら皿に盛り付ける。