

松戸駐屯地肉料理グルメ

「鶏肉唐揚げ五香六実」

～ 駐屯地があるのは、松戸市五香六実 ～

PRポイント

平成19年に食堂が新しくなった際に、これを記念に「なにか名物献立ができないかなー」と思い、松戸駐屯地の住所からひらめいた献立が「鶏肉唐揚げ五香六実」です。5つのスパイスの香りと6色の野菜の実りから出来たお料理です。

現在は、1番の松戸名物料理になりました。

栄養ポイント

鶏肉は、疲労回復や滋養強壮・貧血予防にも効果があります。五香粉には花椒ホワジャオ（山椒の実を粒のまま乾燥させたもの）、八角（スターアニス）、桂皮（シナモン）、丁字（クローブ）、陳皮（みかん）などを調合して粉末にしたものが入っております。鶏肉唐揚げ五香六実を食べて疲労回復、活力をUPしましょう。

材料1人分（自衛隊員の分量です）

五つの香り

【唐揚げ】

鶏もも肉	120g
小麦粉	10g
*五香粉	適量
日本酒	2g
醤油	5g
胡椒	2g
にんにく	2g
小麦粉	10g
鶏卵	20g
サラダ油	適量

六つの実り

【甘酢あん】

長葱	白
玉葱	白
人参（太く）	赤
椎茸	茶
酢	2g
砂糖	1g
醤油	3g
【付け合わせ】	
レモン	黄
サニーレタス	黄緑
ピーマン	緑
トマト	赤
キャベツ	緑
白髪葱	白

*五香粉：コショウ等のような調味料で市販されています。

鶏肉唐揚げ五香六実



作り方

1 唐揚げ

- ① 小麦粉、溶き卵、五香粉に水を加えて衣を作る。
- ② 一口大に切った鶏肉を日本酒・醤油・胡椒・にんにくのタレで揉み、その後約30分漬ける。
- ③ 2を1の衣にくぐらせて、170℃に熱した油できつね色になるまで揚げる。カラッと揚がったら油から揚げ、五香粉を振りかける。

2 甘酢あん

- ④ 椎茸・人参・玉葱を煮て火が通ったら酢、砂糖、醤油を加え、味を調えながら甘酢あんを作る。

3 付け合わせ

- ⑤ 器にサニーレタス、トマト、キャベツ等の生野菜を盛り、唐揚げを乗せ、甘酢あんをかけ配食直前に千切りのピーマン、レモンを加える。
- ⑥ 仕上げに白髪葱を飾る

✧ お好みの付け合わせでお召し上がりください ✧