

新鮮夏野菜と鶏むね肉の 香味ダレ和え



* ポイント *

塩麴がない場合は、酒、砂糖、塩で揉み込む。
茄子は皮目から揚げると綺麗に揚がる。
野菜の水気はしっかりとること。

材料（4人分）

- ・鶏むね肉 …… 350g
- ・塩麴 …… 大さじ 1
- ・ニンニク(すりおろし) 大さじ 1
- ・生姜(すりおろし) …… 大さじ 1
- ・ズッキーニ (中) …… 1本
- ・ナス …… 2本
- ・枝豆 …… 適量

<香味ダレ>

- ・にんにく …… 2片
 - ・生姜 …… 1/2片
 - ・長ネギ …… 1本
 - ・醤油 …… 大さじ 2
 - ・酢 …… 大さじ 2
 - ・砂糖 …… 大さじ 1
 - ・お酒 …… 大さじ 1
 - ・鶏ガラスープの素
(顆粒) …… 小さじ 1/2
 - ・ごま油 …… 大さじ 1
- 上記の材料(みじん切り)・調味料を蓋付き容器に入れ、蓋をしてよく振って混ぜ合わせます。

作り方

1. 鶏むね肉にフォークで全体的に刺し、ポリ袋に鶏肉、塩麴、にんにく(すりおろし)、生姜(すりおろし)を入れ、よく揉み込んで、冷蔵庫で半日以上寝かせる。
2. ナスとズッキーニを乱切りにし、ナスは水に晒す。
3. 枝豆を塩茹でし、さやから外す。
4. 1を揚げる 30分前に冷蔵庫から出しておき、食べやすい大きさに切る。
5. ナスとズッキーニから多めの油で揚げ焼きにし、その後、鶏肉も揚げ焼きにする。
6. 器に5と3を入れたら最後に香味ダレをかけて完成。

たつのご産直市場で 購入できる食材

- ・ズッキーニ
- ・ナス ・にんにく
- ・枝豆 ・生姜
- ・長ネギ