

夏野菜と鶏肉の梅肉おろしポン酢

(材料 4人分)

- ・ 鶏肉 200g
- ・ 酒 小さじ1
- ・ 片栗粉 大さじ5
- ・ なす 1本
- ・ 揚げ油 適量
- ・ さやいんげん 4本
- ・ だいこん 1/5本
- ・ ぽん酢 大さじ3
- ・ 梅干し 中2粒



(作り方)

- ① なすは一口大の乱切りにする。さやいんげんはすじをとり 2cm幅に切る。だいこんは皮をむきすりおろしておく。梅干しは、種を取り除き包丁でたたく。
- ② なすの水分をしっかり拭き取り、160℃の油で素揚げする。
- ③ 一口大に切った鶏もも肉に酒をふり、片栗粉をまぶす。180℃の油で揚げる。
- ④ 鍋に大根おろし・ぽん酢・梅干しを入れて煮立たせる。さやいんげんを加えてさらに煮る。
- ⑤ ④に②と③を加えて、からめる。

塩のかわりに梅肉を使っています。また、一宮市の特産品である「なす」を使っているのもポイントの一つです。一宮市では、尾張なすが多く生産されています。ハウス栽培されているため、11月から翌年の6月まで収穫することができます。2月から6月にかけてミツバチをハウスの中にはなし、受粉させ、できたなすが傷つかないように丁寧にはさみで収穫するそうです。

