

韓味韓味（カミカミ） トッポギ

塩尻市

金 修賢



材 料

- ・鶏もも肉…200 g ・卵…2 個 ・おろしにんにく…大さじ1
- ・塩コショウ…少々 ・小麦粉…30 g ・片栗粉…20 g
- ・サラダ油…適量 ・トッポギ…280 g ・ゴチュジャン…大さじ4
- ・砂糖…大さじ1 ・マヨネーズ…大さじ2 ・ピーナッツ…100 g ・白ごま(炒り)…適量

作り方

- ① 鶏もも肉 200 gを一口サイズに切る。
- ② 切った鶏もも肉、塩コショウ少々、おろしにんにく大さじ1を袋に入れ、よくもみこみ 30 分おく。
- ③ ときほぐした卵を袋に入れてよくもみこみ 3 分おく。
- ④ 小麦粉と片栗粉で衣をつくる。鶏もも肉に衣をよくまぶす。
- ⑤ サラダ油を鍋に入れ、170 度に温めて、④を揚げる。
- ⑥ 取り出して 3 分ほどバットの上で休ませる。
- ⑦ 190 度までサラダ油を温めて再度、揚げる。唐揚げを取り出す。
- ⑧ トッポギを水に 30 分つけておく。
- ⑨ サラダ油を鍋に入れ、150 度に温めて揚げる。揚げたトッポギを取り出す。
- ⑩ ゴチュジャン大さじ4、砂糖大さじ1、マヨネーズ大さじ2、ピーナッツ100 gを混ぜてソースをつくる。
- ⑪ 唐揚げ、揚げたトッポギ、ソースを一緒に炒める。
- ⑫ 卵 1 個をゆでる。卵の殻をむいて、半分に切る。
- ⑬ 料理全体にごまをかける。

工夫 した点

・餅がメインであるトッポギにカラッと揚げた唐揚げや、ピーナッツを入れることで、噛み応えが増すようにしました。