

油淋地鶏

(はちきん地鶏の油淋鶏 高知産おすすめ
柑橘三種の香りと味くらべ)



【材料 4 人分】 もも肉 200～300g、レタス 1/2 個、各柑橘 2 ヶ、生姜みじん切り大 1、
白葱みじん切り大 2、各柑橘のみじん切りとしぼり汁、揚げ油適量

【調 味 料】 各三種（薄口醤油大 3、酢大 3、砂糖大 3、水大 1、ゴマ油大 1

【 下 味 】 薄口醤油、酒、胡椒で味付けをうすく付け、卵白と片栗粉をまぶす

【作り方】

- ① もも肉は開いてたたき、半分にカットして下味をつけておく。
- ② レタスは 1mm くらい幅でカットしてサッと水洗いし水切りをしておく。
- ③ 各柑橘はよく洗剤で洗いよく水洗いしてうすく皮をむき細かくみじん切りにする。
各酢もしぼっておく。
- ④ ボールに三種のソースをつくっておく。
- ⑤ 鶏肉をカリッと揚げ一口大にカットしてレタスの上のにのせる。各お皿に鶏肉をとり、各ソースをかけて香りと味をお楽しみ下さい。

【料理のポイント】

※ 三種の柑橘

- ① 柚子（安芸～県下各地）
- ② 花良治みかん（安芸）
- ③ 直七（宿毛～県下各地）