スパイシーチキン

＜材料＞（６人分）

鶏もも肉・・・・・・・・・300g

A
- 塩こしょう・・・・・少々
- ガーリックパウダー・小さじ 1/4
- オールスパイス・・・小さじ 1/4
- しょうゆ・・・・・・小さじ 1
- 料理酒・・・・・・・小さじ1

米粉・・・・・・・・・・・40ｇ

片栗粉・・・・・・・・・・40ｇ

揚げ油・・・・・・・・・・適量

＜作り方＞

① 鶏もも肉は食べやすい大きさに切り、ポリ袋に入れる。A を入れてよくもみこんで、１０分程度冷蔵庫に入れて味をなじませる。

② ボウルに米粉と片栗粉を入れ、さいばしでよく混ぜる。

③ ①に②の粉をつけ、余分な粉を落とす。１８０℃に熱した油で揚げる。中まで火が通ったら、バットに取り出して油をきる。

＜ひとくちメモ＞

「スパイシー」という名前ですが、全く辛くないから揚げです。オールスパイスは１種類のスパイスなのですが、「百味こしょう」とも呼ばれ、シナモン・クローブ・ナツメグをミックスしたような深みのある香りが特徴です。

衣は片栗粉と米粉を混ぜることで、衣がつき過ぎずカリっとしたから揚げになります。

＜用意する道具＞

計量スプーン　ポリ袋１枚　ボウル　さいばし　油きりバット