

食べて学ぼう

ヤンニョムチキン

揚げ物

学びのポイント💡

世界の料理

（中学校2年生社会科「世界の諸地域」）



ヤンニョムチキンは、揚げたとり肉に甘辛いたれを絡めた韓国料理のひとつです。ヤンニョムとは、コチュジャンや唐辛子などを使った合わせ調味料のことです。韓国では香辛料を使った辛い料理が多いのが特徴です。韓国は気温が低いため、体を温める唐辛子がよく料理に使われるそうです。主食が米であることや、箸を使って食べることなど日本の食生活との共通点も多くあります。世界の文化や気候の違いと、その国の料理の特徴を調べてみるといろいろな発見があるかもしれません。

【材料／4人分（おとな）】

- とりもも肉……………60g×4切れ
- 塩……………少々
- こしょう……………少々
- 片栗粉……………大さじ3
- 揚げ油……………適量
- ★水……………大さじ1
- ★コチュジャン……………小さじ2
- ★ケチャップ……………大さじ1と1/2
- ★酒……………大さじ1/2
- ★みりん……………小さじ1強

【作り方】

- ①とりもも肉に塩、こしょうで下味をつける。
- ②片栗粉をまぶし、170℃の油で7分ぐらい揚げる。途中で裏表返しながら、カリッとするまで揚げる。
- ③フライパンに★を入れ、よく混ぜてから弱火にかける。
- ④ふつふつと煮立ったら火を止め、②を入れてからめる。

<辛いのが苦手な人はコチュジャンを減らして作る。>

【1人当たりの栄養価 エネルギー 188kcal：たんぱく質 10.1g】