

とり肉の竜田揚げ

揚げ物



肉や魚をしょうゆや酒、みりん、しょうがなどにつけ込んで臭みを取り、片栗粉をまぶして揚げた料理を「竜田揚げ」と呼びます。揚げた時にしょうゆの色が赤くなり、ところどころに片栗粉が白く浮かぶ様子が、紅葉の流れる竜田川に見立てられ、その名がついたといわれています。奈良県を流れる竜田川は紅葉の名所として有名で、百人一首でも【ちはやぶる 神代も聞かず 竜田川からくれなゐに 水くくるとは】と詠まれています。

給食ではその時の献立に合わせて、とりのもも肉とむね肉を使い分けています。もも肉だとジューシーに、むね肉だとあっさりとした仕上がりになります。

【材料／4人分（おとな）】

とり肉 1枚（240g）
（もも肉 または むね肉）
★しょうゆ 小さじ2弱（11g）
★酒 小さじ1（5g）
★おろししょうが . . . チューブ5cm（2g）
片栗粉 大さじ5（45g）
揚げ油 適量

【作り方】

- ①とり肉を4等分に切る。
- ②ボウルやビニール袋に切ったとり肉と★を入れて、よくもみこむ。
- ③片栗粉をまぶし、180℃の油で5～6分揚げる。ときどき向きをかえながら、全体にまんべんなく火が通るように気を付ける。

【1人当たりの栄養価 （もも肉） エネルギー 191kcal：たんぱく質 10.2g
（むね肉） エネルギー 139kcal：たんぱく質 14.2g 】