



巡視船もとうら船飯

チキン南蛮定食

【べろうま海保飯】

稚内海上保安部

巡視船もとうら

令和2年4月

チキン南蛮定食

(鶏肉のうま味を楽しみながら野菜も添え
彩りよく、ボリュームたっぷりの定食)



(チキン南蛮の材料) 4人分

鶏胸肉2枚、塩胡椒少々、片栗粉少々、揚油

写真は南蛮酢、タルタルソース。

南蛮酢 (砂糖大さじ1、みりん少々、酢30cc、醤油少々)

タルタルソース (ゆで卵2個、玉ねぎ1/2、胡瓜1本、マヨネーズ、塩胡椒)

チキン南蛮定食の作り方

(もとうら乗組員の昼食メニュー、チキン南蛮定食の作り方を撮影したもので、メイン料理であるチキン南蛮の他に大根と卵の煮物、なめこの味噌汁の作り方も載せております。)

1 チキン南蛮の作り方

- ① 鶏胸肉に火が通りやすいように軽く切り込みを入れる。
- ② 切り込みを入れた鶏胸肉の両面に塩胡椒をふる。
- ③ 片栗粉にまぶしてから、170℃の油で約5～6分揚げる。
(片栗粉は食感がサクサクするので乗組員に人気！)



2 大根と卵の煮物の作り方

- ① 大根を一口大のちょう切りにカットする。
- ② 卵を茹でる。茹で上がったらすぐに水で冷やし殻をむきやすくする。
- ③ ライスボイラー (ご家庭ではお鍋) に湯をはり、ほんだし、砂糖、塩、酒、みりん、醤油を適量混ぜ合わせる。
- ④ 大根、ゆで卵を入れてアルミホイルの落とし蓋をして弱火で煮込む。





3 なめこの味噌汁の作り方

- ① 豆腐を一口大にカット。絹さやを軽くボイルする。
- ② ライスボイラー（ご家庭では鍋）に湯をはり、山菜を入れ出汁をとり、味噌をといて、豆腐、なめこ、絹さやを入れる。



4 タルタルソースの作り方(チキン南蛮のソース)

- ① 卵カッターでゆで卵を細かくカットする。
- ② 玉ねぎ、胡瓜を細かくみじん切りする。
- ③ 全部混ぜ合わせ塩コショウ、マヨネーズで味を調える。



- 5 揚げた鶏肉に予め作っておいた南蛮酢(砂糖、みりん、酢、醤油を混ぜ合わせたもの)、タルタルソースをかけ、キャベツ、トマトなどを添えて彩りよくきれいに盛り付けたら完成です。

