



若手からベテランまで大好物！



令和2年7月
稚内海上保安部
巡視船りしり

稚内海上保安部巡視船りしりのべろうま海保飯

ザンギ



材料（4人前）

- ・鶏肉（500g）
- ・小麦粉
- ・卵 2個

【味付け調味料】

- ・酒
- ・醤油
- ・みりん
- ・しょうが
- ・にんにく

分量はレシピ
に記載あり！



1. 下準備



1-1

鶏肉の余分な皮と脂を取り除く。筋は食べたときに口の中に残ることがあるので取り除くか、又は切り込みを入れます。



1-2

好みの大きさに切り分けます。

Point

揚げるときに、火の通りをよくするために、切り分けた鶏肉に隠し包丁を入れる。



1-3

ボウルに切った鶏肉と調味料を入れて、ラップをかけて冷蔵庫で漬けます。

※分量（4人分、鶏肉500g）

酒 大さじ2

醤油 大さじ4

みりん 大さじ2

しょうが（すりおろし） 小さじ2

んにく（すりおろし） 小さじ2



Point

ザンギは、衣に味つけをしなため、鶏肉にしっかり味を付けることが大切です。

最低でも2時間漬け込むか、揚げる2時間前に用意できない場合は前日の夜から漬け込んでおいても良いです。

2. 揚げる



2-1

漬け込んでいた鶏肉の汁気を切ります。



2-2

ザンギの衣を作ります。ボウルに卵を溶いた後、小麦粉を卵にとろみがつく程度入れ、玉にならないように混ぜ合わせます。



2-3

鶏肉の入っているボウルに 2-2 で作った衣を入れます。

Point

衣の付きをよくするため、先に鶏肉に小麦粉をまぶしておきます。



2-4

160°Cに熱した油で3～4分揚げます。



2-5

揚げ終わった鶏肉はキッチンペーパーにあげ、余分な油を切ります。

完成！！



本日の献立はザンギ定食！
メインはザンギ、サブにペペロンチーノ、
生野菜、さくらんぼ、スープはかき玉汁！
ザンギは若手からベテランまで大好物！！