

## 韓国風



## ヤンニョムチキン



## ヤンニョムチキンとは？

韓国発祥の甘辛い味付けのから揚げです。コチュジャンやにんにく等で作った甘辛いたれを韓国でヤンニョムと言います。

日本でも若者を中心に幅広い世代から人気を集め現在ブームになっている韓国料理です★



7月26日

昼食のメニューに  
登場しました

辛みをおさえた甘めの味付けなので、どなたでも召し上がることができます。暑い夏を乗り切るスタミナに！食欲増進メニューを提案しました★

## ★材 料★(4人分)

【から揚げ用漬け込みだれ】

- ・鶏肉…80g 4枚
- ・料理酒…50 cc
- ・みりん…40g
- ・にんにく…1片
- ・しょうが…1片

各小さじ 1/2～1 程度

【ヤンニョムチキンだれ】

- ・コチュジャン…大さじ 2
  - ・ケチャップ…大さじ 2 と 1/3
  - ・しょうゆ…大さじ 1
  - ・砂糖…大さじ 1 と 1/3
  - ・ごま油…小さじ 1
  - ・みりん…小さじ 1
- を混ぜておく

## ★作り方★

- ①鶏肉を1口大に切り、から揚げ用漬け込みだれに1時間以上漬け込む。(冷蔵庫に入れる)
- ②漬け込んだ鶏肉の水気を切り、片栗粉大さじ 2 をまぶして 170℃の油で揚げる。(または、大さじ 2 杯程の油でフライパンで焼く)
- ③から揚げが熱いうちにヤンニョムチキンだれにからめて器に盛り、白いごまをかけて完成！  
(フライパンで焼く場合は、鶏肉に火が通ったら火を止めずにヤンニョムチキンだれをからめた後、175℃のオーブンで4～5分焼くと味なじみが良く香ばしく仕上がります)

## ★肉や魚を柔らかくする方法のご紹介★

♪今回、鶏肉で実験比較してみました♪



| 材料        | 鶏肉 80g<br>塩こしょう 2g                         | 鶏肉 80g<br>料理酒 10 cc、<br>塩こしょう 2g        | 鶏肉 80g、<br>甘酒 25g、塩 1g                               | 鶏肉 80g、<br>酵素 2.4g(3%)、水<br>20 cc、塩こしょう 2g |
|-----------|--|---|--|--|
| 作り方       | 鶏肉に塩こしょうをふり焼く                              | 料理酒に1晩漬け込み塩こしょうをふり焼く                    | 甘酒、塩に1晩漬け込み焼く  | 酵素を水で溶き1晩漬け込み塩こしょうをして焼く                    |
| 味         | ★  | ★★                                      | ★★★★★  | ★★   |
| 柔らかさ      | ★  | ★★                                      | ★★★★★  | ★★★★★                                      |
| 調理師よりコメント | 鶏肉本来の味を楽しめますが、臭みが少し気になりました。弾力が残り歯ごたえがあります。 | 臭みが消えて柔らかさもアップしました。甘酒や酵素使用と比べると弾力があります。 | 甘酒の風味がよく、旨味が増しとても柔らかく仕上がりました。味と柔らかさのバランスが一番良いと感じました。 | 柔らかさはダントツで一番！！ですが、酵素独特の風味があり、味は甘酒に1歩及ばず…   |

## ♪ 商品のご案内 ♪



今回、オコメカフェ森のたんぼさんの『飯豊の生あまさけ』を使用しました。

冷やして飲んでも美味しい！甘酒の風味が優しく、甘酒の酵素がたんぱく質を分解し柔らかくしてくれます。おすすめです♪



味の素『やわらかアップ』を使用しました。他「お肉やわらかの素」等あります。ドラッグストア等で購入できます。酵素の力で、漬け込むだけで簡単に肉を柔らかくします。ぜひ、お試しください♪