

子供に大人気！ゴボウのチキンナゲット

【材料：4人分】

<ナゲット>

●ゴボウ 1本(200g) ●鶏肉ミンチ 450g ●鶏皮(冷凍) 70g ●酒 大さじ3 ●マヨネーズ 大さじ6 ●ハーブソルト 小さじ2 ●ガーリックパウダー ふたふり

<衣>

●天ぷら粉 120g ●水 指定の分量 ●揚げ油 (適量)



【調理しよう】

1. 鶏皮は冷凍しておく。皮はふにゃつとして切りにくいですが、冷凍すると切りやすい。冷凍した鶏皮をみじん切りにする。



2. ミンチに1の皮を加えて、酒、マヨネーズ、ハーブソルト、ガーリックパウダーを入れて、粘りが出るまでよくかき混ぜ、冷蔵庫で冷やす。

3. ゴボウは土を洗い落として、縦4つ割りにしてから、ピーラーで薄くさがきにする



4. 2に3のゴボウを入れて、軽く混ぜる。



5. 小判形に丸める。



6. 天ぷら粉を指定の分量の水で溶き、衣を作る。
(※本では天ぷらの粉だけをまぶすようにしたが、水で溶いた方がコーティングされて、ゴボウやチキンのうま味が油に逃げない。)



5で丸めたものを衣につける。柔らかいので、フライ返しなどですくって、そのまま、揚げるとくずれにくい。

7. 160度の油で揚げる。入れた時は泡がぶくぶく立って、沈んでいるが、揚げると、泡が静かになって浮いてくる。途中で裏返して、浮いてきたら完成。

