

いわての旬をいただきます!

しあわせ レシピ

いわては美味しい食材の宝庫です。味わい豊かな食材を使って、楽しくクッキング。今回ご紹介するのは、コクのあるトマトコチュジャンソースをからませた鶏の唐揚げ。ご当地サイダーやご当地ビールにもよく合います。

今号の食材

鶏肉



岩手県は、ブロイラー（肉用若鶏）の飼養羽数が全国3位。県内には10以上の銘柄鶏があり、それぞれハーブやにんにく、酵母などを配合したえさで育てられています。清潔な飼育環境や徹底した健康管理、できるだけ抗生剤を使わない工夫で、日本一の産地を目指しています。

材料（約2人前）

鶏胸肉 150g
塩・日本酒・片栗粉 適量

●トマトコチュジャンソース

トマト 大1個
コチュジャン 大さじ2
醤油 大さじ1
日本酒 大さじ1
きび砂糖 大さじ1
酢 大さじ1

[レシピ監修]

料理家：^{ほしもと}橋本玲奈さん

盛岡市在住。飲食店のメニュー開発やケータリング、料理撮影のスタイリングなど、県内を中心に活躍中。

今号の
レシピ

鶏胸肉の唐揚げ トマトコチュジャンソース

作り方

- 1 鶏胸肉は一口大の削ぎ切りにしてバットに広げ、軽く塩をして日本酒をふりかけておく。
- 2 ①に片栗粉をまがし中温（170～180℃）できつね色になるまで揚げ、油を切っておく。
- 3 トマトコチュジャンソースを作る。トマトは湯むきして一口大にカットしておく。トマト以外の材料をフライパンに入れてよく混ぜてから中火にかける。
- 4 砂糖が溶けてふつふつとしてきたらトマトを加え、一煮立ちしたら②の揚げた鶏肉を加えてソースをからませたら出来上がり。



#いわてグラフキャンペーン

Twitter、Facebook、Instagramに「#いわてグラフ」をつけて、投稿すると岩手のいいものをプレゼント！

- 当選商品：KAMAMOCCHI（小島製菓）
- 当選者数：5名様
- 応募期間：2022年9月1日（木）～10月14日（金）
- 応募方法：「#いわてグラフ」をつけて、あなたが読んでほしい・見てほしいと感じた内容をTwitter、Facebook、Instagram、いずれかのSNSから投稿してください。投稿いただいた方の中から抽選で岩手のいいものをプレゼント！
- 当選発表：当選した方にはダイレクトメッセージにてお知らせします。
- 商品の発送時期：11月上旬ごろを予定しています。
- お問い合わせ：県庁広聴広報課 019-629-5283

詳しくはこちらをご確認ください！

