

そくほう

♡ 作ってみませんか? ♡

和食NO. 116 2022. 12. 12 志木中給食室

味がしっかりからみついているのでご飯がすすむ味

チキンチキンごぼう

<材料> 5人分

鶏もも肉 (皮つき) 300g
 ごぼう 150g (1本)
 でんぷん 50g (カップ半分弱)

※ 揚げ油
 むいた枝豆 60g ※お好みで

三温糖 16g (大さじ2弱)
 しょうゆ 27ml (大さじ2弱)
 たみりん 27ml (大さじ2弱)
 れ酒 27ml (大さじ2弱)

<作り方>

- ① 鶏肉は1つ15~20gくらいの一口大に切ります。(鶏肉に下味をつけてもいいのですが、減塩のためつけていません。)ごぼうは斜め薄切りにしておきます。枝豆はゆでてさやから出しておきます。
- ② ①の鶏肉やごぼうにでんぷんをつけて、170度の油で5分程度揚げます。
- ③ たれを作り、揚げたての②とからめ、枝豆を加えて混ぜたらできあがり。

「チキンチキンごぼう」は山口県の学校給食から県内全域に広まり、山口県のソウルフードになったというメニューです。一口サイズの鶏の唐揚げと素揚げしたごぼうを甘辛いタレで絡めたもので、ご飯に合うと子ども達から人気なのだとして山口県の栄養教諭の先生に教えてもらいました。発祥は1995年頃のこと、小学校の栄養教諭が「給食のレシピがマネーリ化している」と思い、各家庭のオリジナル料理を募集しました。そこに寄せられたレシピを元に考案され、リズムが良く子どもを引き付けるような「チキンチキンごぼう」という名称が生まれたのだそうです。食べた感想の中は「チキンチキンごぼうとてもおいしかったです！枝豆が見た目的にも味の面でも良いアクセントになってましたね！」「チキンチキンごぼうすごくおいしかったです。あまり重くなくこの何回でも食べれちゃう感じ、良いですね！」「チキンチキンごぼう美味しかったので、レシピください。」などが寄せられていました。そこで、さっそくレシピ作りしました。おうちでもぜひ。



揚げた鶏肉とごぼうをたれとからませます。



<栄養価>

1人分	262 kcal
たんぱく質	12.5g
脂肪	14.2g
カルシウム	29mg
鉄分	1.1g
食物繊維	2.6g
マグネシウム	34mg
亜鉛	1.2mg
塩分	0.9g
糖分	3.2g