




AZABU KITCHEN

ご当地

2021-9

— 麻生病院栄養科 —



ご当地メニュー 北海道釧路市 釧路ザンタレ

ザンタレとは?? ザンギ(唐揚げ)に甘辛いタレをかけたもので、元々釧路のお店が提供していた「ザンタレ定食」が発祥と言われています。家庭でもザンギに甘辛いタレをかけたリ、マヨネーズ風味のタレをかけたりと様々なアイデアで親しまれています。

～ザンギの誕生～
昭和56年、北海道釧路市にある鶏料理店で「ザンギ」は誕生しました。鶏の骨付き肉を唐揚げにして、ソースをつけて提供されていたメニューは、炸鶏(ザーギー)に『運(ン)』がつくように「ザンギ」と名付けられたそうです。



釧路ザンタレなんまら盛り揚げ隊
公認キャラクター
【ザンギリ侍】

釧路ザンタレなんまら盛り揚げ隊は、「釧路ザンギ」で釧路を元気にしたい!とまちおこしをしている団体です。

耳鼻咽喉科麻生病院 栄養科

釧路ザンタレ丼 9月29日

- ・釧路ザンタレ丼
- ・豆腐と岩海苔の味噌汁
- ・かぶと胡瓜の新漬け
- ・オレンジ

釧路ザンタレ丼 麻生風アレンジ

【材料 2人分】

ご飯	380g	【タレ】	きざみのり	適量
鶏もも肉	160g	正油	糸唐辛子	適量
おろし生姜	4g	日本酒	マヨネーズ	大さじ弱
A 正油	大さじ1/2	B みりん	小さじ2と1/3	
日本酒	小さじ1/2	砂糖	小さじ2/3	
卵	6g	酢	小さじ1と1/3	
片栗粉	大さじ1	ごま油	小さじ弱	
揚げ油	適量	長葱(みじん切り)	小さじ1/2	
		白いりごま	1g	
			適量	

【作り方】

- ①鶏もも肉は一口大に切り、調味料Aで下味をつけておく。
- ②①に溶いた卵を入れてよく混ぜ、片栗粉をまぶして油で揚げる。
- ③タレを作る。鍋に調味料Bを入れて煮立てる。火からおろして冷まし、長葱、白いりごまを加えて混ぜ合わせる。
- ④器にご飯を盛り、きざみのりを散らす。
- ⑤④の器に③のタレを少量かけ、②とお好みの添え野菜、マヨネーズを盛り付ける。
- ⑥残りのタレをかけ、糸唐辛子を飾る。



★本日はご当地メニュー(2)のメニューです★



担当者より
ひとこと

釧路の名物、「ザンタレ」を麻生風にアレンジし、丼ぶりにして提供しました。タレは甘辛く、ごま油の風味や酢の程良い酸味が食欲をそそります。揚げ物でボリュームがありますが、野菜も入っているため、バランスよく美味しく食べられます。ぜひお試しください。