




AZABU KITCHEN

ご当地
メニュー

2022-9

— 麻生病院栄養科 —

釧路ザンタレ 9月29日



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」が発祥とされています。家庭でもザンギに甘辛いタレをかけたり、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35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)』がつくようにと「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
- ・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】


A	ご飯	380g	B	【タレ】	きざみのり	適量	
	鶏もも肉	160g		正油	小さじ2と1/3	糸唐辛子	適量
A	おろし生姜	4g	B	日本酒	小さじ1強	マヨネーズ	大さじ1弱
	正油	大さじ1/2		みりん	小さじ2/3	☆キャベツ、貝割れ大根	
	日本酒	小さじ1/2		砂糖	小さじ1と1/3	人参、トマトなどの	
	卵	6g		酢	小さじ1弱	お好みの添え野菜	
	片栗粉	大さじ1		ごま油	小さじ1/2		
	揚げ油	適量		長葱(みじん切り)	14g		
				白いりごま	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&月に1度の肉(29)の日メニューです☆



担当者
より
ひとこと

釧路発祥のご当地グルメ「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。程よい酸味とごま油の風味がある甘辛いタレがザンギによく絡み、ご飯・野菜共によく進みます。なかなか気軽に出かけられない今、ご家庭で調理し、旅行気分を味わってみませんか。ぜひお試しください。