



～贈り物～ 麻生便

2020-13

ご当地

麻生北見病院
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」が発祥とされています。家庭でもザンギに甘辛いタレをかけたたり、マヨネーズ風味のタレをかけた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、炸鸡(ザギー)に『運(ノ)』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』

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。

耳鼻咽喉科麻生北見病院 栄養科

北海道釧路市
「釧路ザンタレ」
9月29日

- ・ザンタレ丼
- ・味噌汁
- ・かぶと胡瓜の
ゆかり風味
- ・黒砂糖ゼリー

釧路ザンタレ丼 麻生風アレンジ

【材料 2人分】

| | | | | | |
|-------|--------|-----------|----------|-------------|-------|
| ご飯 | 380g | 【タレ】 | | | |
| 鶏もも肉 | 180g | 正油 | 小さじ2と1/3 | きさみのり | 適量 |
| おろし生姜 | 4g | 日本酒 | 小さじ1強 | 糸唐辛子 | 適量 |
| A 正油 | 大さじ1/2 | みりん | 小さじ2/3 | マヨネーズ | 大さじ1弱 |
| 日本酒 | 小さじ1/2 | B 砂糖 | 小さじ1と1/3 | | |
| 卵 | 6g | 酢 | 小さじ1弱 | | |
| 片栗粉 | 大さじ1 | ごま油 | 小さじ1/2 | ☆キャベツ、貝割れ大根 | |
| 揚げ油 | 適量 | 長葱(みじん切り) | 14g | 人参、トマトなどの | |
| | | 白いりごま | 適量 | お好みの添え野菜 | |

【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、きさみのりを散らす。
- 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。



担当者よりひとこと

北海道では唐揚げを「ザンギ」とよびますが、釧路市が発祥と言われています。鶏肉に下味がついているので揚げただけでもおいしいザンギですが、タレをかけて食べるのが釧路流です。今回はザンタレを麻生風にアレンジし、釧路ザンタレ丼として提供しました。ボリュームたっぷり、タレとマヨネーズがマッチしています!