



# ～贈り物～ 麻生便

2021-15

## 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」が発祥と言われています。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(ザンギ)は「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。

北海道 釧路市  
「ザンタレ」  
12月14日

- ・ザンタレ丼
- ・味噌汁(なめこ・小葱)
- ・梅たたき胡瓜
- ・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	180g	正油	小さじ2と1/2	糸唐辛子	適量
おろし生姜	4g	日本酒	小さじ1	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		
日本酒	小さじ1/2	砂糖	大さじ1/2		
卵	6g	酢	小さじ1		
片栗粉	大さじ2	ごま油	小さじ1/2		
サラダ油	適量	長葱(みじん切り)	14g		
		白いりごま	適量		

- 鶏もも肉は一口大に切り、調味料Aで下味をつけておく。
- ①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。
- 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。
- 器にご飯を盛り、きざみのりを散らす。
- ④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。
- 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」と呼びますが、釧路市が発祥と言われています。そのまま食べても美味しいザンギですが、タレをかけて食べるのが釧路流。今回は麻生風アレンジで、葱の入った甘酸っぱいタレをかけて丼ぶりにしています! 丼ぶりすることで、タレやマヨネーズがご飯にも絡み、箸が止まらない一品になりました。