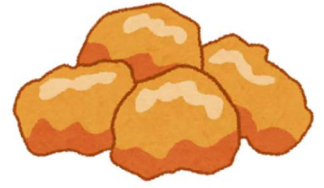


## ～唐揚げとザンギは何が違う？～



よく居酒屋などで「ザンギ」という言葉を見たり、聞いたりしませんか？

北海道では鶏の唐揚げのことを「ザンギ」と呼びます。「ザンギ」は一般的な鶏の唐揚げと比べ、味付けが濃いのが特徴です。揚げる前に鶏肉を醤油ベースの甘辛いタレに漬けて作られます。醤油、卵、酒、しょうが、にんにくなどの材料に漬けておくのが一般的とされています。さらに揚げた鶏肉にタレをつけて食べることもあり、家庭やお店によって食べ方はさまざまです。

今では、鶏肉の唐揚げ以外にも、「タコザンギ」や「サケザンギ」など食材に衣を付けて揚げたものを「～ザンギ」と名称をつけて呼んでいたりします。

### 栄養素

#### ◆ たんぱく質

鶏肉には「たんぱく質」が豊富に含まれています。

食事から摂取したタンパク質はアミノ酸に分解されて吸収されると、筋肉や臓器、肌、髪、爪などの材料として使われるほか、ホルモンや代謝酵素などになり、さまざまな働きをしています。また、エネルギー源としても使われます。

#### ◆ 必須アミノ酸

体内でつくることができない「必須アミノ酸」は食べ物から摂取する必要があります。肉、魚介類、卵、大豆・大豆製品、乳・乳製品などには体に必要な必須アミノ酸がバランス良く含まれていることから「良質なタンパク質」と呼ばれています。

#### ◆ ビタミン

鶏肉にはビタミンAやビタミンB群、ビタミンKも含まれています。

体の機能を正常に保つために必要な栄養素で、体内のさまざまな代謝に必要な酵素の働きを補っています。

## ～「ザンギ」のレシピ～

<レシピ（二人分）>

鶏もも肉	200g
醤油	大さじ1
酒	大さじ1
生姜チューブ	小さじ1
にんにくチューブ	小さじ1
小麦粉	適量
油	適量



1. 鶏もも肉を一口大に切る。
2. ポリ袋に鶏もも肉と調味料を入れよくもみ、1時間～半日ほどおく。
3. 別のポリ袋に小麦粉を入れ、鶏もも肉を入れむらなくまぶす。
4. 中温の油に入れ、中心まで火が通り表面がカリッとなるまで揚げる。

いろいろとアレンジできますのでお好みの味付けにチャレンジしてみてください！

※塩分制限がある方はこしょうや生姜、にんにくをしっかり効かせたり、レモンなどをかけて食べると漬け込む時間を減らして減塩することができます。

※カロリーが気になる方はむね肉（皮なし）や、ささみで作ってみましょう。