

みんなで作ろう!!

北海道の郷土料理

「ごはん・ザンギ・三平汁」を作って食べよう!



株式会社ナースケア東北

【ザンギ】

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込み、衣に卵を使うことでやわらかい「ザンギ」に仕上げます。今回は卵の代わりにマヨネーズを使用したアレンジをご紹介します。

「ザンギ」は、昭和30年ごろに釧路市の末広歓楽街に店を構えていた鶏料理店が、鶏一羽をぶつ切りにして唐揚げにしたのがはじまりと言われており、名前の由来は、店主が中国料理の鶏の唐揚げ「炸鸡（ザーチー/ザーギー）」に運が付くようにと、文字の間に「ン」を加えて「ザ『ン』ギ」と呼ばれるようになったと言われています。

（材料/1人分）

- ・鶏もも肉：60g
- ・砂糖：1.8g
- ・（A）酒：2.7g
- ・（A）醤油：5.4g
- ・（A）黒こしょう（細挽）：少々
- ・（A）おろし生姜：1.8g
- ・（A）おろしにんにく：0.6g
- ・マヨネーズ：5.4g
- ・薄力粉：1.8g
- ・片栗粉：8g
- ・油：適量
- ・グリーンカール：10g

（下ごしらえ）

- ・鶏もも肉：筋などをとり一口大に切り、砂糖を揉みこみます。
- ・薄力粉・片栗粉：あわせておきます。
- ・グリーンカール：水で洗い、食べやすい大きさにちぎります。

（POINT）

- ・キッチンばさみを使用することで簡単に調理の下ごしらえをすることができます。

（作り方）

- ①ボウルに鶏もも肉、調味料（A）を入れて混ぜ、ラップをして冷蔵庫で30分～1時間程度おいておきます。
- ②①の汁気を軽くきり、マヨネーズを揉み込みます。
- ③②に薄力粉と片栗粉をあわせたものを加え衣をつけます。
- ④170℃の油で③を揚げます。表面がカリッとして油の音が静かになるまでゆっくり揚げます。
- ⑤お皿に④を盛り付け、グリーンカールを添えます。



《ごはん・ザンギ・三平汁の栄養成分値》

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	食塩相当量(g)
ごはん(150g/お茶碗に軽く一杯)	234	3.8	0.5	55.7	0
ザンギ	243	10.6	17.6	11.1	1.2
三平汁	105	10.1	4.4	8.4	1.4
一食あたりの栄養成分値	582	24.5	22.5	75.2	2.6

【三平汁】

「三平汁」は、塩漬けにしたサケやニシンなどの魚と人参や大根などの野菜と一緒に煮込んだ郷土料理です。

「三平汁」という名前の由来は、諸説ありますが松前藩の藩主が狩りに出た際に、斉藤三平という漁師の家であり合わせのもので煮こんだ汁を食べて、大変気に入ったため「三平汁」という名がついた説や、有田焼の三平皿という深皿に盛ることが由来とされる説などがあります。

「三平汁」は、200年以上も前から食べられていたといわれ、江戸時代後期の見聞録「東遊記（とうゆうぎ）」の中に記録が残っています。

サケを食材とする「石狩鍋」と一緒にされることがありますが、「石狩鍋」は味噌仕立てで生サケを使います。それに対し「三平汁」は主に塩漬けされたサケを使い、その塩分で味付けするという特徴があります。使う魚や味付けは地域によって様々で道央地域や道東地域では塩サケを使いますが、道北地域では塩ダラも使用することがあります。

（材料/1人分）

- ・塩鮭の切身：40g
- ・じゃがいも：20g
- ・大根：15g
- ・人参：7.5g
- ・長ねぎ：10g
- ・ごぼう：7.5g
- ・こんにゃく：15g
- ・顆粒昆布だし：1.2g
- ・水：150ml
- ・（B）みりん：1.5g
- ・（B）塩：0.2g
- ・（B）酒：1.3g

（下ごしらえ）

- ・塩鮭の切身：鱗をとり、3cm程度の大きさに切り、ザルに入れ、熱湯をかけて湯通ししておきます。
- ・じゃがいも：皮をむきいちょう切りにし、水につけておきます。
- ・大根・人参：皮をむきいちょう切りにします。
- ・長ねぎ：小口切りにします。
- ・ごぼう：皮をむきささがきにし、水につけておきます。
- ・こんにゃく：一口大にちぎって、下茹でておきます。

（POINT）

- ・スプーン、ピーラー、キッチンばさみ、スライサーを使用することで、簡単に調理の下ごしらえをすることができます。
- ・一度にたくさん量を作る際は、水の量を減らして下さい。

（作り方）

- ①鍋に水、顆粒昆布だし、水気を切ったじゃがいも、ごぼう、大根、人参、こんにゃくを入れて煮込みます。野菜が柔らかく煮えたら塩鮭の切身を加え、調味料（B）を入れ、味を調えます。長ねぎを入れ、ひと煮立ちしたら火を止め、お椀に盛り付けます。

