



# AZABU KITCHEN

ご当地

2024-6

麻生病院栄養科

## チキンチキンごぼう

6月11日



- ・ ご飯
- ・ チキンチキンごぼう
- ・ ワカメとえのき生姜炒め
- ・ 白菜の和風サラダ



ご当地メニュー

山口県

## チキンチキンごぼう

### 『チキンチキンごぼう』とは？

約30年前に山口市大歳の小学校の栄養士が各家庭のオリジナル料理を募集し、そこに寄せられたレシピを元に考案しました。その時、リズムが良く子どもを引き付けるような「チキンチキンごぼう」という名称も生まれました。食材に関心を持ってもらったり、アレルギーの子どもへの配慮もあり、使っている食材が分かりやすいネーミングになっています。



山口県では学校給食一番人気のメニュー！給食を通して家庭に広まり、その後、街へ口コミで広がりました。今では山口県の「ソウルフード」と呼ばれ、飲食店が出来栄を競う「チキンチキンごぼう選手権」が開かれるようになりました。

山口県PR本部長  
『ちよるる』

## チキンチキンごぼう

ご家庭で一品♪

### 【 材料 2人分 】

鶏肉	150g	A	だし汁	小さじ2
塩・こしょう	少々		砂糖	小さじ2
酒	小さじ1		みりん	大さじ1/2
ごぼう	80g		日本酒	大さじ1/2
片栗粉	大さじ2		醤油	小さじ2
油	適量		枝豆	10g



### 【 作り方 】

- ① 鶏肉は一口大に切り、塩・こしょう・酒で下味を付ける。
- ② ごぼうは5mm厚さのななめ切りにし、水にさらしておく。
- ③ ごぼうと鶏肉に片栗粉をまぶし、油で揚げる。
- ④ 鍋に調味料Aを合わせてひと煮立ちさせ、③を入れてからめる。
- ⑤ ④に茹でた枝豆を加えて完成！

サクサクの衣と甘辛いタレが決め手です！

麻生キャラクター『ヒボスロー』

