

さつま揚げ

材料) 2人分 約4個

白身魚正味200g (たい、サワラ、たら、エソなど好みのもの)
全卵1個 魚の柔らかさによっては前後する。

A=みりん・砂糖各大さじ1、日本酒小さじ1

塩ひとつまみ

片栗粉大さじ1-2

人参薄切り15g

ごぼう銀杏切り もしくはさがきがき15g

たけのこ0.5cmほどのさいの目切り 15g

生姜みじん切り小さじ1

だし100ccほど

薄口醤油小さじ1

みりん小さじ1

揚げ油適量



作り方)

1. 鍋に人参、ごぼう、たけのこ、生姜を入れ、ひたひたのだし約100cc、薄口醤油、みりんを入れ、煮汁がなくなるまで煮含める。
2. 魚は皮を取り、細かく切る。小骨がある場合は取り去る。すり鉢を使う場合はさらに上から叩いて滑らかにしてからすり鉢に入れてする。塩、卵、A、片栗粉の順に加えては攪拌し、なめらかになるまで回す。
・フードプロセッサーの場合は細かく切って入れる。塩、卵、A、片栗粉の順に加えては攪拌し、なめらかになるまで回す。
3. 1を入れてゴムベラなどで均一に混ぜる。(フードプロセッサーの場合はボウルに移してから1と合わせる。)手に薄くサラダ油(分量外)を馴染ませ、食べやすい大きさに丸める。
4. 低めの温度170度くらいの揚げ油で気長に3分を目安に揚げる。途中、浮いてきたらひっくり返す。
5. キツネ色になったらバットに移し、お皿に盛り付ける。そのままでも生姜醤油をつけたり、辛子醤油をつけたりして食べる。