

サンマの香り揚げ

エネルギー:232Kcal(1人分)



材料と分量(分量は2人前です)

- サンマ(3枚におろしたもの) 2枚
- アスパラ 2本
- 小麦粉 10g
- 大葉 3枚
- 梅肉 小さじ1/2
- のり 2枚
- 塩 少々
- 衣 天ぷら粉 100g
- 水 110cc

揚げ油

<天だし汁>

- かつおだし汁 70cc
- 薄口しょうゆ 小さじ2
- みりん 小さじ2

作り方

- (1)サンマを3枚におろし、骨を取って観音開き※1にして薄塩をする。
- (2)アスパラを軽く塩でボイルし、鮮やかな色を残すため氷水※2で冷ます。
- (3)小麦粉で打ち粉をした(1)に大葉、(2)、梅肉をのせて、のりで巻き込む。巻き込んだあと、のりの端に水をつけるとのりがはがれにくく、綺麗に包み込むことができる。
- (4)打ち粉をして衣をつけ、中温の油で揚げる。

※好みで天だし汁で食す。

天だし汁は、かつおだし汁に薄口しょうゆとみりんを合わせてひと煮立ちさせる。

※1:包丁を深く入れすぎないで、厚みをそろえる。

※2:急激に冷やすことで色持ちがよくなり、食べるときまで鮮やかな色を残すことができる。また、青野菜をボイルするときに塩を入れると発色がよくなる。

