

魚介 揚げる 和食



### イワシとごぼうの梅しそ揚げ

梅肉の酸味が食欲をそそる。  
ご飯にもお酒にも合う一品をIHクッキングヒーターで作る。

エネルギー(1人分):654kcal/たんぱく質:29.2g/脂質:44.2g/炭水化物:30.0g/塩分:2.0g

材料(4人分)

イワシ(大)	8尾	(天ぷらの衣)		天塩	適量
ごぼう	1/2本	小麦粉	1/2cup	すだち	適量
小麦粉	適量	溶き卵	大きじ2		
しその葉	4枚	水	80cc		
梅肉	2個分				
すし海苔	1/2枚				

1 イワシはうろこを取り除いて頭を落とし、横からお腹の部分を切り取り、腹わたを取ります。

2 冷水に塩を加えて1.を洗い、水分を拭き取ります。

3 腹側から中骨に沿わせて両手の親指を入れ、それぞれを頭と尾の方に動かします。

**Point!**

イワシは手で開き、骨とひれを取ります。



4 尾の部分で骨を折り、頭に向かって身を付けないように取ります。

5 背びれを引っ張って取り除きます。

6 ごぼうは皮をこそげ落として縦に数本の切り目を入れ、ささがきにして水にさらして水分をきり、小麦粉をまぶしておきます。

7 しそは半分に切り、海苔は8等分の帯状に切ります。

8 梅干は種を取って包丁の刃でたたいておきます。

9 イワシに小麦粉をふり、腹に梅肉を塗って、しそとごぼうのをせて海苔でとめます。



**Point!**

ゴボウのをせたら中身が抜けないように、しっかり巻き込んでいきましょう。



**Point!**

巻き終わりに海苔を付けてとめます。



10 9.に天ぷらの衣を付けて180℃の揚げ油で揚げます。

**IH Point!**

180℃で揚げていきましょう。IHクッキングヒーターは油の温度管理ができるから、カラットおいしく仕上がります。又、周囲が熱くならないから、天ぷらの衣が熱ダレをおこしません。



11 塩をふって器の盛り付け、すだちを絞ります。

## Q&A

**Q1** 揚げる時に、イワシの形が崩れてしまったり、衣がはがれてしまいます。

**A** 竹串を使って揚げ油に入れていきましょう。形崩れや衣がはがれてしまうのを防ぐことができます。



**Q2** 巻き込んだ海苔が切れてしまいます。

**A** イワシの水分をしっかりと取っておき、海苔を巻いたらすぐに揚げるようにしましょう。  
(保存する時は爪楊枝でとめておくと良いでしょう。)

