

魚介 揚げる 和食



カレイの揚げ田楽

骨までいただけるカレイの旨みを楽しむ。
IHクッキングヒーターなら田楽味噌作りも簡単。

エネルギー(1人分):291kcal/たんぱく質:22.2g/脂質:10.6g/炭水化物:22.8g/塩分:3.1g

材料(4人分)

目板カレイ	4尾	木の芽	12枚	(付け合わせ)	
塩	適量	ほうれん草の葉の塩茹で	2~3枚分	れんこん	5cm
米粉	適量			みょうが	2本
揚げ油	適量	(ごま味噌)		甘酢	適量
		赤味噌	100g	塩茹で枝豆のむき実	18粒
(木の芽味噌)		砂糖	大さじ3	竹串	16本
白味噌	100g	みりん	大さじ2		
砂糖	大さじ1	酒	大さじ2		
みりん	大さじ2	すりごま	大さじ2		

① 目板カレイは5枚におろして、身と骨のそれぞれに塩を振ります。

② 鍋に白味噌を入れ、砂糖、みりんで調味してヒーター火力1~2(とろ火~弱火)で加熱し、練り上げて冷まします。

Point!

弱火も得意なIHクッキングヒーターなら、火がな
いから立ち消えの心配もなく弱火で練り上げるこ
とができ、焦がすこともありません。



③ すり鉢で木の芽と塩茹でにしたほうれん草の葉をすりつぶし、2.を加えてすり混ぜ、木の芽味噌を作ります。

④ 別鍋に赤味噌と、砂糖、みりん、酒で調味して、ヒーター火力1~2(とろ火~弱火)で加熱し、練り上げてすり胡麻を加え混ぜ合
わせます。

⑤ 1.のカレイの水分を拭き取り、米粉をまぶして竹串に刺し、
170℃の揚げ油でキツネ色になるまでしっかり揚げます。
※中骨も同様に揚げて塩を振っておきます。

Point!

IHクッキングヒーターの油温調節機能を利用して、
しっかり揚げることができ、中骨まで柔らかくお
いしくいただけます。



⑥ 揚がったら油をよくきり、それぞれに3.4の味噌を付けます。



⑦ 器にカレイの中骨と6.を盛り付け、付け合わせのれんこんとみょうがの甘酢漬け、枝豆を添えます。

(れんこんとみょうがの甘酢漬け)

① れんこんはスライス、みょうがは半割にしてサッと茹でた後、塩をふりかけて冷まし、甘酢に浸けておきます。

Q&A

Q1 田楽味噌が焦げてしまいます。

A1 調味料の入った味噌は揚げやすいので弱火で練り上げましょう。IHクッキングヒーターは鍋の底面だけを加熱するから、底面に注意しながら混ぜるようにすれば焦がすことはありません。(少量で練り上げる場合は湯煎にしてもよいでしょう。)



A2 厚手の鍋や多層鍋を使うとより均一に火が伝わり、上手に味噌を練り上げることができます。

Q2 田楽味噌は保存できますか？

A 田楽味噌は冷蔵庫で数日~数週間保存できます。残った味噌は保存して、豆腐や野菜などに付けてもおいしくいただけます。