



Recipe まいにちの発酵レシピ

かき揚げ

Ingredients 材料 / 4 人分

むきえび	150g
ちくわ	80g
玉ねぎ	1/2 個 (100g)
せり (みつば)	1 束
しめじ	1/2 株
米粉 (薄力粉)	80g
片栗粉	20g
卵	1 個
塩麴 (たま塩麴)	大さじ 1
水	100cc
揚げ油	適量

えびの下処理

えび	5 尾
(A)	
片栗粉	大さじ 1
塩	小さじ 1
水	大さじ 2

- ① えびの殻をむき、背わたをとる。
- ② ①をボウルに入れて、Aを加えてもみ込み
汚れを出したら流水で洗い流す。

Directions 作り方

- ・卵と水を容器に入れてよく混ぜて、冷やしておく。(A)
- ・玉ねぎは薄切り、みつばはざく切り、しめじは手でさき、ちくわは小口切りにしておく。(B)
- ・むきえびの背わたを取り、水気をしっかり切っておく。(冷凍えびの場合は解凍しておく)(C)

- ① ボウルに B C を入れ、米粉と片栗粉を少しずつ加えて全体にまぶす。
- ② A を①に少しずつ加えながら全体に絡ませる。
- ③ 170～180℃に熱した油で裏返しながらかラッと揚げる。(片面 2～3 分)