



カキフライ

材料 (4人分) 生ガキ20個 (230~250グラム)、片栗粉4分の1カップ、小麦粉適量 (約4分の1カップ)、卵白 (Lサイズ) 1個分、パン粉適量 (約1と2分の1カップ)、揚げ油適量 (約500ミリリットル)、そえる野菜は好みのものを適量 (レタス4枚・ブロッコリー4房・レモン2分の1個)



●つくり方●

- ①カキは片栗粉をまぶし、水で流してよごれを落としたら=写真②=、キッチンペーパーで水気をよくふき取る。
- ②卵白は水気も油気もついていないボウルでしっかりあわ立ておく。



中温でカリッときつね色に

③カキに小麦粉をつけてから②をつけ=写真③=、パン粉をつけたら、しっかり衣がつくように軽くにぎる。

④揚げ油を中温 (菜ばしの先を入れるとあわが出る程度) に温め、③を静かに入れ、表面がカリッときつね色になるまで揚がったら、取り出して余分な油をきる。

⑤④をお皿の真ん中に、好みの野菜をお皿の端に並べて、できあがり。レモン汁をかけても、マヨネーズ、ケチャップなどをつけてもよい。



今日のポイント

片栗粉まぶし やさしく洗う

●カキは片栗粉をたっぷりまぶし、手でクルクル混ぜるようにやさしくもんで洗います。片栗粉がカキのよごれを吸い取って灰色になったら、水で洗い流します。

●あわ立てた卵白を衣に使うと、パン粉がふんわりまんべんなく付き、カキの身が縮まずふっくらさくさくに仕上がります。あわをつぶさないように、やさしくにぎって衣をつけたらすぐに揚げます。

レシピ提供：キッズキッチンインストラクター 佐々木直美

キッズキッチン協会

子どもたちの調理を通じた五感体験を全国的に推進しようと、2005年に設立されました。旬の食材や、行事食、地域の伝統食を積極的に取り入れています。