



サクラエビのかきあげ

材料 (4人分・12個) サクラエビ(干したもの) 30グラム、米粉50グラム、ジャガイモ(中) 1個(130グラム)、青ネギ2本、卵(M) 2個、あげ油適量、クッキングシート(8×8センチ) 12枚



● つくり方 ●

①ジャガイモの皮をむき、半分に切る。平らな部分を下にして、端からうすく切る。それから棒状に細く切る。

②ネギは、端からサクラエビと同じぐらいの大きさに切る(ジャガイモと青ネギを、サクラエビと同じぐらいの大きさにすると、できあがりが見えやすい)。

③ボウルに①のジャガイモと②のネギ、サクラエビを入れて混ぜる。米粉を加え、白っぽくなるまで混ぜる。

④卵をほぐしてから③に入れて混ぜる。これを12等分してクッキングシートにのせる

クッキングシートにのせ、あげる



=写真⑥。

⑤フライパンに2~3センチほどあげ油を入れ、180度に熱する。フライ返しに④を1枚ずつのせ、すべらせるようにフライパンに入れ=写真⑦=、カリットするまであげる(表面がかたまるまでさわらないでね)。クッキングシートがはがれたら、ひっくり返してできあがり。

今日のポイント

駿河湾でとれる殻は透明な桜色

●サクラエビは体長5センチほどで、おもに駿河湾(静岡県)でとれます。殻は煮なくても透明な桜色をしています。

●かきあげは散らばりやすいので、クッキングシートにのせてから油に入れると、きれいに仕上がります。米粉で衣をつくると、冷めてもさくっとします。

レシピ提供: キッズキッチンインストラクター
川口佳子、石川和見

キッズキッチン協会
子どもたちの調理を通して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。