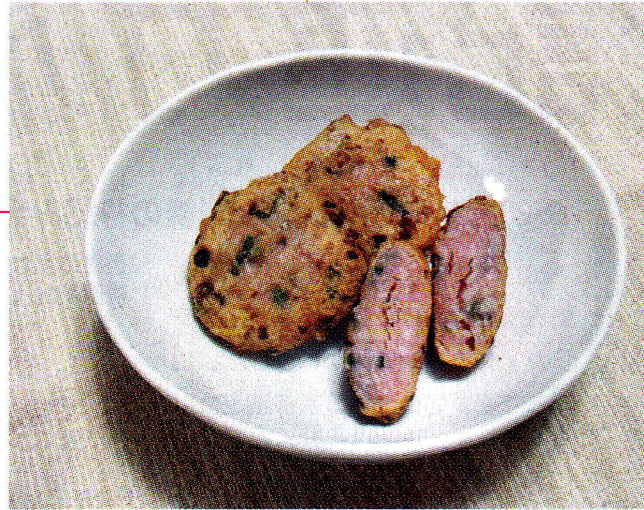


一人でつくれる？

南蛮えびのつくねあげ

材料 (団子 8 個分) 殻付き甘エビ300グラム、
 処理用の塩水(塩大さじ1、水500ミリリットル)、
 塩小さじ2分の1、かたくり粉大さじ1、レンコン
 50グラム、小ネギ1本、あげ油適量、ホットク
 ッキングシート(8×8センチ) 8枚

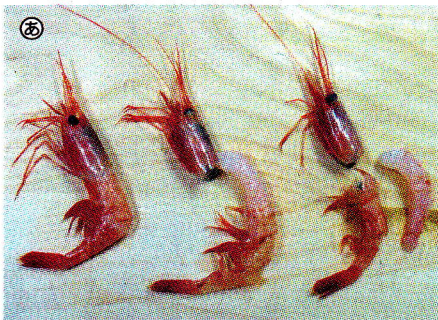


作り方

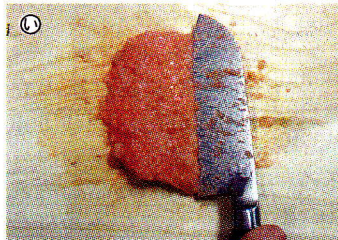
①エビを塩水で洗ったら水
 ですすぎ、キッチンペー
 ーで水を取る。殻をはずすとき
 は、まず頭を取り、次に、お
 なかから腹をぬがすようには
 ずし、最後に尻尾をつまんで
 引っ張る=写真①。

②エビは小さく切り、包丁
 でミンチ状にねっとりするま
 でたく=写真②。スプーン
 の腹でよくねり、ペースト状
 にする。塩を混ぜて、さらに
 スプーンの腹を使ってよくね
 る。

③レンコンはピーラーで皮
 をむき、小さく刻む。ネギは



種をシートにのせ、油へすべらせる



小口切りにする。

④ボウルに②のエビと、③
 と、かたくり粉も加えて混ぜ
 合わせる。

⑤④を8等分にする。手に
 水をつけて平べったいお団子
 を作り、1つつクッキング
 シートにのせる。

⑥油を170度に熱し、⑤をク
 ッキングシートごとフライ返
 しにのせて=写真⑤=、油の
 中へすべらせる。クッキング
 シートがはがれて団子が浮い
 てきたら、裏返してできあが
 り。油を切って器に盛りつけ
 る。

今日のポイント

エビの頭から おいしいだし

●全国的に「甘エビ」と呼ばれているエビの正しい名はホッコクアカエビです。新潟では色や形が赤とろがらし(南蛮ともいいます)に似ているので、「南蛮えび」と呼んでいます。

●南蛮えびの頭からもおいしいだしがとれます。湯をわかし、エビの頭を入れ、わいたら火を止めてザルでこすとだしができます。

レシピ提供：キッズキッチンインストラクター 富沢悦子

キッズキッチン協会
 子どもたちの調理を通し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。