



ハッピーレシピ辞典

春
はる

「生活良好誌 2004年5月号より」

アジとイカのさつま揚げ・・・身近な素材で作るお料理バラエティ



材料(4人分)

アジ (三枚おろしにしたもの)	2尾分(300g)
イカ	1はい(300g)
土しょうが	薄切り4枚
▼※▼	
卵	1コ
塩	小さじ1
砂糖	大さじ1
片栗粉	大さじ2
大葉	8枚
のり	1枚
サラダ油(手につける用)	適量
揚げ油	適量

- 1 アジは、骨抜きなどで小骨を抜き取り、包丁で細かく刻みます。
- 2 イカは足と内臓を抜き出し、内臓と目、くちばしは取り除いて細かく刻みます。
- 3 1と2をすり鉢に入れ、すりこ木でねばりが出るまで突き混ぜます。
- 4 土しょうがをみじん切りにし、※の材料もいっしょに3に加えてよく混ぜ合わせます。
- 5 のりははさみで20等分にして小さい長方形に切っておきます。
- 6 手にサラダ油をつけ、4を20等分してたわら型にととのえ、5ののりを貼りつけます。
- 7 6を中温よりやや低めの揚げ油でカラリと揚げ、大葉をしいた器に盛ります。

【ポイント】

・アジやイカをすり身にする際、フードプロセッサーを使ってもかまいませんが、なめらかにつぶしすぎない方が食感が残っておいしく仕上がります。