

海鮮天ぷら

【3/8kcal/1人当り】

調理時間
20分

衣は冷水を使い、**混ぜすぎないように**するとさっくりと仕上がります。
魚介類は水気をとり、**事前に粉をまぶしておく**と衣が均一につき、揚げやすくなります。



天つゆ、もしくは**塩とすだち**、お好みでお召し上がりください。

東信水産お魚かんたんレシピ

材料 (2人分)



えび	4尾
きす(開いたもの)	2尾
はも(骨切りしたもの)	100g
ししとう	4個
塩、薄力粉	各適宜
卵液	1/2個
衣 冷水	85cc
薄力粉	70g
すだち	1/2個
塩、大根おろし、揚げ油	各適宜
天つゆ しょうゆ、みりん	各大さじ3
だし汁	1カップ

作り方

1. はもは食べやすい大きさに切って塩少々を全体にふり、5分ほど冷蔵庫に置く。
2. えびは背わたをとり、尾を残して殻をむく。尾先を斜めに切り落とし、付け根から包丁でしごいて水分をとる。腹側に3、4箇所、厚みの1/3くらいまで斜めに切れ目を入れる。揚げたときにえびが曲がらないように背を押し伸ばす。
3. ししとうは揚げたときに破裂しないよう、包丁で切れ目を入れる。
4. 天つゆの材料は小鍋でひと煮たちさせる。
5. 衣をつくる。卵液に冷水を加え混ぜる。ふるった粉を加え軽く混ぜる。混ぜすぎると粘りが出るので、ダマが少し残るくらいでやめる。温度差があるとさっくり揚がるので、暑い季節は衣のボウルを氷水に当てながら調理するとよい。
6. はも、えび、きすの水分をしっかりふきとる。揚げる素材に薄力粉をまぶし、衣にくぐらせ、170度に熱した油で揚げる。油の温度が下がらないように、少しずつ揚げる。
7. 油を切ってからバットにとる。皿に盛り、大根おろしを添え、天つゆと塩・すだちを添える。



海鮮天ぷら

東信水産のHPでもご覧いただけます。

<http://www.toshin.co.jp/>

料理 渡部 和泉

