

久慈育ち琥珀サーモン中骨と ひき（すき）昆布のかき揚げ



材料（3人分）

ひき（すき）昆布 1枚 紅ショウガ 120g
琥珀サーモンの中骨（缶詰） 3缶 卵 3個
揚げ油 750cc 天ぷら粉 400g 出し汁 600cc
紅葉おろし 適量



琥珀サーモンの中骨水煮は
骨の周りの身の味がよく
骨はホロホロになっていて
そのまま食べられます
おかずにもおつまみにも最高です

調理手順

- ① ひき昆布を水に戻しざく切りにする
- ② 紅しょうがは千切りにする
- ③ 中骨は缶からザルにあけ汁気をきる
- ④ 天ぷら粉に出し汁を入れて衣ができたらし卵を入れよく混ぜる
- ⑤ ①②③を一緒にして④に入れて混ぜ合わせる
- ⑥ フライパンに揚げ油を入れ、170℃位になったら⑤をしゃもじと箸を使ってすくい、きつね色になるまで揚げて皿に盛り付ける



ポイント

天ぷら粉を溶くのに出し汁ではなくビールや炭酸水だと、フワッと出来上がります。
紅葉おろしではなく家にあるもので代用も可。
大根おろし、抹茶塩などでもおいしく召し上がれます。

※レシピ監修：岩手県食の匠・土畑登美江
久慈地域「海の幸」PR協議会



久慈地域「海の幸」PR協議会
FaceBook



タベルンジャー探検記