



葉生姜の磯辺揚げ

生姜の爽やかな風味と
ツナとの相性がピッタリ！
ビールのおつまみにもおすすめです。



●おいしく作るポイント●



POINT 1

葉生姜が太めの場合は、
タテ半分に切るなど、食
べやすいサイズにします



POINT 2

揚げたとき、ちくわが開
かないよう、しっかりと
閉じておきましょう

〈材料 (2人分)〉

- 葉生姜 6本
- ツナ 15g
- マヨネーズ 6g
- ちくわ 3本
- サラダ油 適量
- レモン 適量

A

- 青のり 小さじ1/2
- 天ぷら粉 大さじ2
- 水 大さじ2

〈作り方〉

- 1.葉生姜は表面をきれいに水洗いし、根茎部分の
薄い皮をむき、凸部分を切り落として形を整
え、長さ6~7cmに切りそろえる (Point1)。切
り落とした凸部分はみじん切りにする
- 2.ボウルにツナ、マヨネーズ、みじん切りにした葉
生姜を混ぜ合わせる
- 3.ちくわは長さ半分に切り、中央に切り込みを入
れて開く。中に2と、形を整えた葉生姜を入
れて閉じる (Point2)
- 4.Aを混ぜ合わせて衣を作り、3のちくわに均一
につけ、180℃に熱したサラダ油で1~2分、カ
ラッと揚げたら器に盛りつけてレモンを添える