



サバと生姜の竜田揚げ

衣に千切り生姜を加えた
サバの竜田揚げは風味たっぷり。
生姜がサバの臭みを消す効果も。



●おいしく作るポイント●



POINT 1

味がしっかりとつくように、丁寧にもみ込んでおくと、美味しく仕上がります



POINT 2

片栗粉がダマにならないよう、最後に軽くはたいて、余分な片栗粉を落とします

〈材料 (2人分) 〉

- サバ (切り身) 1尾分
- ししとう 4本
- 根生姜 (千切り用) 30~40g
- 小麦粉 大さじ2
- 片栗粉 適量
- サラダ油 適量
- 大根おろし 5cm分
- おろし生姜 適量
- ぼん酢しょうゆ 適量

A

- おろし生姜 10g
- しょうゆ 大さじ1
- 酒 大さじ1

〈作り方〉

1. サバは骨を除いて一口大に切る。ボウルにAを混ぜ合わせ、サバを加えてやさしくもみ込み (Point1)、10分ほどおく
2. ししとうの側面に、包丁の先で数カ所、穴をあける
3. 1の汁気を捨てて、千切りにした根生姜、小麦粉を加え、サバにからめる。揚げる直前に片栗粉をまぶす (Point2)
4. 170℃に熱したサラダ油に3を入れる。途中で上下を返しながら2~3分揚げ、引き上げる直前に火を強めてカリッとさせる。ししとうもサッと揚げ、塩 (分量外) をふる
5. ししとうとサバを器に盛り、大根おろし、おろし生姜を添えて、好みでぼん酢しょうゆをかける