

カテェネ 農食ツアーリズム 「うなぎ」を使ったレシピ



うなぎと夏野菜の かき揚げ

外はサクサク、中はふっくら
うなぎを夏野菜と一緒に味わう
ボリューム満点のかき揚げ



●おいしく作るポイント●



POINT 1

片栗粉をまぶすことで衣がはがれにくくなります。サクサクにしたい場合、加える水は冷水にしましょう



POINT 2

しゃもじの上で形を整えてから揚げると、まとまりやすくなります

〈材料（2人分）〉

- うなぎの蒲焼き 1尾（約130g）
- ゴーヤ 1/3本
- 小麦粉 大さじ6
- 片栗粉 大さじ3
- 紅生姜 40g
- 水 100cc
- 粉山椒 適量
- 塩 適量

〈作り方〉

- 1.うなぎの蒲焼きは縦半分に切って2cm幅に薄く切る。ゴーヤは縦半分に切って種とワタをスプーンで取り除き、5mm幅にスライスしておく
- 2.ボウルに小麦粉と片栗粉を合わせる。1のうなぎとゴーヤ、紅生姜を加えて混ぜ合わせ、水を加えて全体をスプーンで混ぜ合わせる (Point1)
- 3.170℃の油（分量外）に2を少量ずつ落とし (Point2)、2分ほど揚げたら油をきる。器に盛り、粉山椒と塩を添える