

かき揚げ丼 & なめこの赤だし

<準備>

- 炊飯 : 0.7合×人数分
- 赤だし用の湯: 150CC×人数分 の水を鍋に入れ、IH で沸かしておく。
- 氷水を作っておく 50cc×人数分 に氷を入れる (少し多めにできる)。
- むきえびは解凍しておく。
- 12cm角程度に切ったクッキングシート 2~3枚×人数分程度準備する。

<かきあげ> 3人分

菜の花	1/2 束
たまねぎ	1/2 個
にんじん	1/4 本
むきえび	150g
薄力粉(打ち粉用)	大1程度

卵	1個
薄力粉(衣用)	100g
冷水(氷水から氷を取り除いたもの)	120cc

- ① 菜の花は一口大、たまねぎは薄切り、にんじんは細切りにする。
- ② むきえびはキッチンペーパーで水気を取る。
- ③ 菜の花・たまねぎ・にんじん・むきえびをまとめて大きなボウルに入れ、薄力粉(打ち粉用)をまんべんなくまぶす。
- ④ 卵を溶き、薄力粉(衣用)・冷水とよく混ぜて、衣を作る。
- ⑤ 菜の花・たまねぎ・にんじん・むきえびに衣をまんべんなくまぶして、具材が完成。
- ⑥ 12cm角程度のクッキングシートに、大きなスプーン1杯ずつ位、具材を置き、平たく広げる。
- ⑦ フライパンにサラダ油を170℃まで加熱する。(170℃の目安は、「油がゆらゆら動き出して1~2分後」「濡らしてから水気を拭きとった菜箸を油に入れると、入れた部分全体から泡がふわふわ出てくる状態」)
- ⑧ クッキングシートごと具材を揚げ油に入れ、かき揚げが浮かんできたら、クッキングシートを取り除き、そのまま1分間、ひっくり返してさらに2分間、カラリを揚げる。
- ⑨ 網に上げて、油をしっかり切る。

<かきあげのたれ> 3人分

みりん	40cc
醤油	40cc
水	100cc
砂糖	大1
顆粒和風だし	小1

- ① たれの材料全部を、小鍋に入れて沸騰させ、アルコール分を飛ばす。
- ② かきあげ丼の盛り付けの時に、「ごはん→たれ→かきあげ→たれ」の順に盛り付ける。



<なめこと豆腐の赤だし> 2人分

豆腐	1/4 丁
なめこ	1袋
カットねぎ	少々
赤みそ(足らなければ普通の味噌を足す)	大1
だしの素	小1

- ① 豆腐をサイコロ大に切る。
- ② 赤だし用の湯を沸かした鍋に、だしの素・豆腐を入れて沸騰させる。
- ③ 最後に、赤みそ・なめこ・カットねぎを入れて完成。

