

しまね旬のレシピ



あじの落とし揚げカレーソース (4人分)

材
料

【あじ落とし揚げ】あじ…4尾(1尾130g~150g)、しょうが…5g、舞茸…40g、青ねぎ…20g(2本)、卵…1個、塩…ふたつまみ、片栗粉…大さじ3、揚げ油…適量

【付け合せ】きゅうり…160g、なす…120g、サラダ菜…8枚、

【カレーソース】トマト…80g(1/2個)、カレー粉…小さじ1弱、砂糖…小さじ2、濃口醤油…小さじ2、水…100ml、固形スープの素…1/2個、片栗粉…小さじ1、水…小さじ2

作
り
方

- ①あじは三枚におろし、皮と小骨をとって1cm幅に切り、包丁で粗くたたく。しょうが、舞茸はみじん切り、青ねぎは小口切りにする。卵、塩、片栗粉もあわせてボールに入れ、粘りがでるまで、大きめのスプーンで混ぜ合わせる。スプーン2本を使って生地を卵型に整え、160℃位の揚げ油にそっと落とし入れる。2分位で返し、さらに2~3分揚げ、中まで火を通す。
- ②付け合せのきゅうりはせん切りにする。なすはへたを取って洗い、水気が付いたままラップでふんわりと包み、レンジ強に3分位かける。柔らかくなったら、ラップをはずしてさし、皮をむき、5cm長さの短冊に切る。サラダ菜は洗って水気をきる。
- ③カレーソースはさいの目切りのトマトとその他の材料を鍋に入れ、中火で煮る。煮立ったら水溶き片栗粉を回し入れ、とろみをつける。

レシピ掲載協力店舗

㈱フーズマーケットホック
キャスナル店、山代店

島根県内イオン各店

一番街各店

ラバン各店

夏から出回っているあじは、秋になるとますます脂がのって美味しくなります。

あじの落とし揚げは、三枚におろしたあじを粗くたたき、しょうがや青ねぎなどを混ぜた柔らかい生地を揚げるので、あじの風味は残しながら、魚くさくありません。子どもから大人まで、魚の苦手な方も美味しく食べられます。落とし揚げとたっぷりの野菜に、トマト入りのカレーソースをかけていただくと、夏の疲れを癒しましょう。

あじのおろし身を使うと手軽です。カレーソースのカレー粉は好みで加減してください。

