



イワシのなんば揚げ

385kcal / 調理時間30分

[材料 4人分]

| | | | |
|----------|--------|----------|-----|
| イワシ | 8尾 | 卵黄 | 1個分 |
| 青ねぎ | 2本 | みじん粉 | 適量 |
| | | 小麦粉(薄力粉) | 適量 |
| A | | 揚げ油 | 適量 |
| 練りからし | 小さじ1 | すだち | 適量 |
| しょうゆ | 大さじ1 | みつば | 適量 |
| 塩 | 少々 | | |
| 酒 | 少々 | | |
| B | | | |
| 卵黄 | 1個分 | | |
| 冷水 | 1/2カップ | | |
| 小麦粉(薄力粉) | 3/4カップ | | |

[作り方]

1. イワシは頭と内臓を取り、手開きにして中骨を取りのぞく。両脇の腹骨は包丁でそぎ取り、塩と酒をふって生臭さを消す。
2. イワシの幅の長さに合わせて青ねぎを切る。
3. 1のイワシの水気をふき、Aを合わせたからししょうゆをぬる。
4. 3に青ねぎをのせ、頭の方からくるくと巻き上げ、つまようじで留める。
5. ボウルにBを合わせててんぷら衣を作り、4尾に衣をつけて170℃の油で揚げる。
6. 残りの4尾には小麦粉をまぶし、卵白をつけ、みじん粉をまぶして同様に170℃の油で揚げる。
7. みつばを結び、てんぷら衣につけて揚げる。
8. 5・6・7を器に盛り付け、すだちを添える。

[ポイント]

1. イワシは身がやわらかいので手で開く。
3. 練りからしでイワシの臭みを消す。