

さんまのかば焼き風



材料(4人分)

さんま(3枚おろし)	4切れ
土しょうが	10g(親指頭大1かけ)
酒	8g(小さじ2)
かたくり粉	80g
揚げ油	適量
土しょうが	15g(親指頭大1かけ)
さとう	36g(大さじ4)
みりん	18g(大さじ1)
酒	18g(大さじ1強)
濃口しょうゆ	54g(大さじ3)

かば焼きのタレは、甘味が強く、子どもたちの大好きな味です。

カラッと揚げたさんまにからませると、苦手な魚もおいしく食べられます。

かば焼きのタレは、他の料理にも使えます。

甘味が強いので酒や、しょうゆ等を加えて調整し、鶏肉や豚肉にかけてもおいしいです。

作り方

1. 土しょうがは、すりおろす。
2. さんまを、土しょうが・酒に漬け込む。
3. 土しょうが・さとう・みりん・酒・濃口しょうゆを煮立て、タレを作る。
4. さんまの水気をペーパータオルなどでかるくとり、かたくり粉をつけ、170~180℃くらいの油で揚げ、3のタレをからませる。

*調理のポイント

☆さんまのほかに、いわしやさわらなどでも、おいしく食べられます。

☆冷めてもおいしいので、お弁当のおかずにもお勧めです。

