



つくりかた



1, 材料はせん切りにする。ごぼうはアク抜きをし、水分をよく切る。

2, イカは下茹でし、小麦粉をまぶしておく。



3, 材料を混ぜ、割りほぐした卵液と砂糖、塩を混ぜ、天ぷら粉を振り入れて全体になじませる。衣の固さをみながら必要であれば酒を加える。



4, 木しゃもじなどで③を平らにまとめながら、熱した油にすべりように入れ、揚げる。

14

かきあげ

海士のかきあげは一般的なかき揚げに比べ、野菜から出てくる水で衣を作るため、わざわざ衣に水を加えないのが特徴です。衣自体にも砂糖と塩で味をつけているので、そのまま食べてもとてもおいしいです。昔からイカの足や耳などをかき揚げによく使っているのも特徴のひとつです。冷蔵庫に残っている野菜でも簡単にできるのもうれしいですね。

材料 [4人分]

人参・・・30g
ピーマン・・・25g
玉ねぎ・・・50g
ごぼう・・・35g
さつま芋・・・50g
イカ・・・50g
板付き・・・少々
天ぷら粉・・・100g
卵・・・1/2個
砂糖・・・小さじ1
塩・・・少々
酒・・・少々
油・・・適量

大勢いるときには・・・

大勢の人が集まる法事やお祝いの席では、必ずと言ってもよいほど出されるかき揚げ。地区での食事会や老人会などでも大活躍。お弁当にもよく使われます。

(写真：北分老人会のお膳)

