

海鮮天ぷら

衣は冷水を使い、混ぜすぎないようにするとさっくりと仕上がります。

調理時間

20分

1人当り

318kcal



東信水産のHPでもご覧いただけます。

<http://www.toshin.co.jp/>



●材料 (2人分)

- えび 4尾
 - きす(開いたもの) 2尾
 - はも(骨切りしたもの) 100g
 - ししとう 4個
 - 塩 適宜
 - 薄力粉 適宜
 - 揚げ油 適宜
- 衣
- 卵液 1/2個
 - 冷水 85cc
 - 薄力粉 70g



天つゆ

- しょうゆ 大さじ3
- みりん 大さじ3
- だし汁 1カップ
- すだち・塩・大根おろし お好みで適宜

●作り方

- ① はもは食べやすい大きさに切って塩少々を全体にふり、5分ほど冷蔵庫に置く。
- ② えびは背わたをとり、尾を残して殻をむく。尾先を斜めに切り落とし、付け根から包丁でしごいて水分をとる。腹側に3、4箇所、厚みの1/3くらいまで斜めに切れ目を入れる。揚げたときにえびが曲がらないように背を押し伸ばす。
- ③ ししとうは揚げたときに破裂しないよう、包丁で切れ目を入れる。
- ④ 天つゆの材料は小鍋でひと煮立ちさせる。
- ⑤ 衣をつくる。卵液に冷水を加え混ぜる。ふるった粉を加え軽く混ぜる。混ぜすぎると粘りが出るので、ダマが少し残るくらいでやめる。温度差があるとさっくり揚がるので、暑い季節は衣のボウルを氷水に当てながら調理するとよい。
- ⑥ はも、えび、きすの水分をしっかりとふきとる。揚げる素材に薄力粉をまぶし、衣にくぐらせ、170度に熱した油で揚げる。油の温度が下がらないように、少しずつ揚げる。
- ⑦ 油を切ってからバットにとる。皿に盛り、大根おろしを添え、天つゆと塩・すだちを添える。



東信水産お魚かんたんレシピ

料理 渡部 和泉

お魚かんたんレシピTOPへ戻る