

料理名

大豆と小魚の唐揚げ

<材 料 4人分>

乾燥大豆	60 g	
かえり煮干し	20 g	
揚げ油	適量	
A {	砂糖	大さじ 3
	しょうゆ	小さじ 2.5
	みりん	小さじ 2.5
	水	大さじ 1



< 作 り 方 >

- ①大豆は洗ってぬるま湯で2時間くらい戻す。
- ②水からゆで、40分程度コトコト煮る。
- ③水気を切った大豆は140～150℃の油で、15分程度じっくり揚げる。
- ④煮干しは140℃の油で、さっと揚げる。
- ⑤Aの調味料を耐熱用ボールに入れ、200wのレンジで40秒加熱し、粗熱をとる。
- ⑥③、④、⑤を混ぜて仕上げる。

大豆は、手間はかかりますが、乾燥大豆で作る方が、仕上がりがカリッとして美味しくできます。茹でた大豆は、低温でじっくりと揚げることでカリッとした食感ができます。また、煮干しは揚げ過ぎると苦味が出るので、大豆を揚げた後にさっと揚げましょう。噛



埼玉県マスコット「コバトン」