

# ヘルシー&スピーディ料理

# 5回目

## ★いわし(青魚)のかば焼き

### 材料（4～5人分）

鰯（中）	4～5尾
※鰯（小）のサイズで1人2尾	
茄子	2本
小麦粉	適量
サラダ油	適量

### 合わせ調味料

しょうゆ	60ml
酒	60ml
みりん	60ml
さとう	大さじ3
粉山椒	少々

### 盛り付け

青じそ	適宜
-----	----

### <作り方>

- 1, ナスは、半分の長さに切り、縦に1cm厚さにスライスし、すぐに小麦粉をまぶし、油を引いたフライパンで両面を焼き、取り出す。
- 2, 開いた鰯も同様、両面に小麦粉をまぶし、①のフライパンにサラダ油を加え、身の方から焼く。注意：小麦粉は、焼く直前につけましょう！
- 3, 両面が焼けたら取り出し、キッチンペーパーで余分な油をふき取り、合わせ調味料をフライパンに注ぎ、ひと煮立ちしたらナスと鰯を入れて照りをつける。
- 4, 皿に青じそを敷き、そのうえに盛る。



鰯の手開きの手順

※鰯の手開きする場合は、右上のQRコードから動画で確認してください。

※炊き上がったご飯を茶碗に盛り、③をのせ残ったタレを上からかけて丼にしてもよい。

### ★レンコンのはさみ揚げ

#### 材料（4人分）作りやすい量

はんぺん（1枚）	約100g
木綿豆腐	100g
むきえび	100g
たまねぎ	1/4個
しょうが	20g
大葉	5枚
片栗粉	大さじ1
卵白	1個分
塩	少々
れんこん	2節

衣片栗粉と小麦粉	各大さじ2
揚げ油	適宜
塩	お好みで

#### 〈準備〉

- 木綿豆腐は、キッチンペーパーで表面の水分をとる。
- むきえびは、1cm長さに切り塩（分量外）を少々振る。
- たまねぎは、細かいみじん切り。
- しょうがは、たまねぎより細かいみじん切り。
- 大葉は、色紙切り。• 片栗粉と小麦粉（衣）を合わせる。

#### 〈作り方〉

- 1、レンコンは、皮をむき約3mm厚さに切り水にしばらくつけ、ザルあげて水気を切る。
- 2、ビニール袋に、はんぺんと木綿豆腐を入れ、麺棒でたたいて均一になるようにする。
- 3、②にむきえび、たまねぎ、しょうが、大葉、片栗粉、卵白、塩を入れて、手で揉みながら混ぜ合わせる。
- 4、水分を拭きとったレンコンに衣をまぶし、2枚のレンコンで③の具を挟む。
- 5、フライパンにサラダ油を入れ熱し（180℃）、④をカリッとなるまで揚げる。
- 6、塩でいただく。



### ★みたらし団子

#### 作りやすい量（5～6本分）

白玉粉	100g
絹ごし豆腐	100g
★たれ★	
水	100cc
三温糖	80g
濃口しょうゆ	大2
みりん	大1
片栗粉	大1
水	大1



#### 〈下準備〉

たれの調味料を鍋に入れ、沸騰したら水溶き片栗粉でとろみをつける。

#### 〈作り方〉

- 1、ボウルに、白玉粉と絹ごし豆腐を入れ、木べらで混ぜる。ある程度混ぜたら手でまとめ耳たぶくらいの硬さにする。
- 2、生地を約20等分に丸める。
- 3、湯を沸かし、②を入れ浮いてきたら2～3分茹で、水にとる。
- 4、水気を切り、竹串にさしていき、直火又はバーナーで焼く。
- 5、団子にたれを絡めて器に盛る。