

春野菜のかきあげ

材料 (中学生 1食分)

・ちくわ	38	g
・じゃがいも	17	g
・たまねぎ	17	g
・にんじん	17	g
・たけのこ	15	g

(・水 19 cc)

・小麦粉 (打ち粉用)	9	g
・小麦粉 (衣用)	9	g
・片くり粉	3	g
・塩	0.5	g
・油 (揚げ用)	適量	

作り方

- ① ちくわは 半月切りに切り、にんじん・たまねぎ・たけのこは せん切りにする。
- ② じゃがいもは せん切りにし、水にさらす。
- ③ ①と②を まぜ合わせ、小麦粉 (打ち粉用) を 全体にまぶす。
- ④ 小麦粉 (衣用) ・片くり粉 ・塩 ・定量の水を まぜ合わせて 衣を作る。
- ⑤ そのつど ③を④と 合わせ、170℃の油の中で かき混ぜながら 揚げろ。

かき揚げとは...

天ぷらのように 食材を ひとつひとつ 衣につけて 揚げるのではなく、魚介類や野菜を 小さく切り 混ぜ合わせて 衣でまとめて揚げたものを「かきあげ」といいます。「かきあげ」という名前は、「かき混ぜて 揚げる」ということから きているそうです。



かき揚げの具材についてのポイントは、火の通る時間を均一にすることです。火の通りにくい食材については、細くしたり薄く切ったりして、具材どうしの火の通る時間をあわせるように切るのがコツです。