

きびなごのこはくあげ

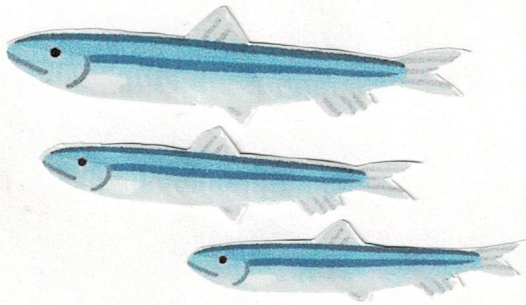
材料 (中学生1食分)

作り方

・きびなご	52	g
・しょうが	3	g
・料理酒	3	g
・(濃)しょうゆ	2	g
・米粉	12	g
・片くり粉	5	g
・油 (揚げ用)	適量	

- ① しょうがはみじん切りにする。
- ② きびなごは、①と料理酒・しょうゆを合わせた中に30分ほどつける。
- ③ 米粉と片くり粉を混ぜ合わせる。
- ④ 汁気をきった②に③をまぶしながら、180℃の油でサクッと揚げる。

きびなごとは...



「きびなご」はニシン科の魚で、全長約10 cmくらいの小魚です。

銀色をした体には青色の帯状のもようがあります。

名前の由来は、

鹿児島県南部では、きびなご魚が
さかんで、鹿児島の方言で名付けられたといわれています。
きびなごの体にある帯状のもようから、方言で
「帯」を「きび」といい、小魚を「なご」というようです。
その2つが合わさって「きびなご」と
呼ばれるようになりました。