

さかな からあ やさい
魚の唐揚げ野菜あんかけ



つく かた
作り方

魚は鯛やタラやサワラなど何でも構いません。

魚を一口で食べられるくらいの大きさに切りわけ片栗粉をまぶして、170度のサラダ油で2分くらい揚げます。

ナスも水でさっと洗ってから皮つきのまま二センチくらいに切り分けて、これも片栗粉をまぶして170度のサラダ油で1分揚げます。

魚の唐揚げと揚げ茄子は器に盛り付けます。

カツオだし140cc、薄口醤油10グラム、濃口醤油10グラム、味醂25グラム、砂糖3グラムを合わせた汁を火にかけて、その時に椎茸や舞茸などのキノコ類や青菜、春野菜の竹の子や菜の花など好みで入れてください。沢山の種類を入れるほど深い味わいになります。切り方は全て五ミリくらいの厚みに切ります。

沸騰したら弱火にして1分ほど炊いて火を止めます。

そしてすぐに、片栗粉1に対して水2の割合で合わせた片栗水を手で溶かし混ぜて、それを少しずつ、流し入れ、トロトロのあんかけになるまでかき混ぜます。

※片栗粉と水は、しっかり混ぜ合わせてください。合わせただし汁は沸騰して火を止めたらすぐに片栗水を流し入れてください。そうすることで滑らかなあんかけになります。

最後に、すり生姜を一つまみあんかけの中に入れて混ぜ合わせ、魚の唐揚げと揚げナスの上にかけて完成です。