



葉ショウガのかき揚げ



香りのいい葉ショウガと生サクラエビを使いさっくり揚げた、春ならではのひと品です。葉ショウガは加熱すると辛みが和らぐため、お子さんにも気に入ってもらえるでしょう。

■1人分／

エネルギー:397kcal タンパク質:8.9g

脂質:21.3g 塩分:0.5g

■所要時間／20分



教えてくれたのは/
久能生姜委員会(静岡市駿河区)

国道150号沿いの久能地区は、全国有数の葉ショウガの産地です。収穫は3月から7月まで。高温多湿に保ったビニールハウスで栽培されています。「筋がなくて柔らかく、生食に適しているので、みそやマヨネーズ、しょう油漬けで味わってみてください」と川島正喜委員長。地元では、通常は捨ててしまう葉や茎を冷蔵庫に入れて抗菌・脱臭剤代わりにするそうです。

材料【4人分】

葉ショウガの可食部分 50g、生サクラエビ 100g、細ネギ 5分の1束、ミツバ 3分の1束、小麦粉 200g、水 280cc、(3)で使用する小麦粉適量、揚げ油適量、天つゆ・塩適量

作り方

- (1) 葉ショウガの可食部分を薄切りにする。
- (2) 細ネギとミツバは4cm程度に切る。
- (3) ボウルに生サクラエビと(1)(2)を入れ、適量の小麦粉をまぶす。このひと手間が、揚げる時に素材がバラバラになるのを防ぐ。
- (4) ふるった小麦粉と水を混ぜ、(3)と合わせたら、木しゃもじなどに乗せて約180度に熱した油

の中へそっと落とし揚げる。お好みで塩や天つゆでいただく。