



アサリのサクサク串揚げ



今が旬のアサリは身が大きくて柔らかく、甘みがあります。みそ汁、酒蒸しなどが一般的ですが、地元では揚げ物もよく作るそうです。

■1人分／

エネルギー138kcal タンパク質:4.5g

脂質:8.4g 塩分:0.5g

■所要時間／40分



教えてくれたのは/浜名漁業協同組合

浜名湖では浜名漁協採貝組合連合会に548人の漁師が所属。漁は資源保護のため、日の出から正午までと決め、漁獲量に制限を設けています。潮干狩りのように砂地を掘るのではなく、湖底のアサリを砂ごとかき取ります。潮干狩りに出掛ける際は、最適日があるため干潮時早見表などで確認を。また、アサリの長期保存は、砂出し後、殻付きのまま冷凍庫へ。

材料【4人分】

アサリのむき身(身は揚げると多少小さくなるため大きめのものが望ましい)60g、タマネギ 60g、小麦粉大さじ2杯、卵1個、パン粉1カップ、揚げ油適量、付け合わせに好みの野菜

作り方

- (1) タマネギをアサリと同じくらいの大きさに切る。
- (2) アサリは水気を拭き取り小麦粉を薄くまぶす。
- (3) 串にアサリとタマネギを交互に刺す。
- (4) 串を割りほぐした卵にくぐらせパン粉をまぶし、約180度に熱した油でカラリと揚げる。

※アサリは殻付きを用意し、調理直前に殻をむいて使うと、さらにおいしく出来上がります。殻は左右の貝柱の部分にナイフの刃などを差し込むようにしてこじ開けますが、慣れないと難しいので、軽く熱を通して殻を開けるといいでしょう。