



みつばのかき揚げ

材料 4人分

みつば	1束
玉ねぎ	1/2個
にんじん	1/6本
無頭えび	8尾
小麦粉	④大さじ4 (36g) ⑤カップ1/2 (50g)
水	150ml
油	適量



◆天つゆ◆

一番だし	200ml
薄口しょうゆ	40ml
みりん	40ml

作り方

- ① みつばは根を落とし3cmの長さに切り、玉ねぎは2mm幅にスライスします。にんじんは、玉ねぎと同じ長さで千切りに、えびは殻と尾を取り、背中から1/2にカットします。
- ② 大きめのボウルに、①で切った材料と小麦粉④を入れ全体をよく混ぜます。
- ③ ②とは別のボウルで小麦粉⑤を混ぜ衣を作ります。
- ④ 揚げ油を火にかけ②と③を合わせ、宮島（しゃもじ）の上で形を整えて180℃の油で揚げます。
- ⑤ 皿に、揚げたかき揚げを盛り完成です。天つゆにつけていただきます。

天つゆの作り方

- ① 一番だしを取ります。
- ② 鍋にみりんを入れて火にかけ、煮切ってアルコールを蒸発させてだし汁、しょうゆを加えてひと煮立ちさせ仕上げます。

だしの取り方 (一番だし)

- ① 昆布(20g)の表面を、かたく絞ったふきんで拭き、数か所に切り目を入れます。
- ② 鍋に水(1ℓ)を入れてから昆布を入れ、火にかけます。
- ③ 昆布が浮き始めたら引き上げます。
- ④ ③の鍋にかつお節(30g)を入れ、ひと煮立ちしたら火を止め、かつお節が沈みはじめたらこします。