みつば生産者の藍澤修一さんが教える！

みつばのかき揚げライスバーガー

材料（4人分）

ライスバンズ

ご飯	お茶碗4杯
みつば	1束
片栗粉	大さじ1杯
しょうゆ	大さじ1杯
サラダ油	少々

かき揚げ

みつば	2束
むきえび	1/2カップ
ニンジン	5cm
天ぷら粉	1/2カップ
水	適量
揚げ油	適量

た　れ

しょうゆ	大さじ3杯
みりん	大さじ2杯
砂糖	大さじ1/2杯
酒	大さじ1杯

作り方

「ライスバンズ」

① 温かいご飯と1cmに切ったみつばをボウルに入れ、片栗粉、しょうゆを振り入れ、しゃもじでかき混ぜたのち、しっかりとにぎり整形。

② 熱したフライパンにサラダ油をひき、①を弱火でじっくりと焼く。

「かき揚げ」

③ 天ぷら粉と水で作った衣に、1cmに切ったみつば、むきえびを入れ、整形した具を180度の油でカラっと揚げる。

「たれ」

④ たれの調味料を鍋に入れて、焦げないように煮詰める。

⑤ かき揚げにたれを絡めて、ライスバンズにはさんで出来上がり！

生産者より一言

水耕で作っているみつばは、やわらかく、ほのかな香りで食べやすく、サラダや色々な料理の風味付け、色合いとして活用できます。普段の料理をちょっぴり豪華なものにしてくれますよ。みつば部会では、安全なみつばをお届けするために、食品安全のGAPに取り組んでいます。

みつば生産者の
藍澤修一さん（高田）

こっそりPoint！

①ご飯はしっかりと握り、薄めに整形したほうが食べやすいです

②むきえびの代わりにコーンや椎茸を入れてもGood

③かき揚げとして食べるときは、たれの代わりに塩でも召し上がれ！

④ご飯に、みつば、ちりめん、梅肉を入れてまぜるだけで、「みつばご飯」のできあがり

さっぱりおいしい“みつばのサラダ”
（お好みのドレッシングでどうぞ！）