

2026年3月号

【料理名】刺身と山菜、そら豆のかき揚げ



【主材料】（2人分）

好みの刺身……合わせて 80g
うど（皮や穂先部分）……100g
たらの芽……50g
そら豆（さやから出す）……60g
A とき卵……1/2 個分
A 冷水……100 ml
A 小麦粉……60g
小麦粉……大さじ 1
レモン（半月切り）……2 切れ

【作り方】

1. 刺身は 1.5cm 角に切る。うどは 1.5cm 四方に切る。たらの芽は根元を少し落としてかたい部分を除き、1.5cm 長さに切る。そら豆は薄皮をむく。
2. ボウルに A のとき卵と冷水を入れて混ぜ、小麦粉を加えてさっくりと混ぜる。
3. 別のボウルに①を入れて混ぜ、小麦粉をふって混ぜ、②を加えてさっくりと混ぜる。
4. フライパンに深さ半分まで揚げ油を入れて中温に熱し、③を大きなスプーンですくって形をまとめ、静かに入れる。3 個ほど入れて 1 分ほど揚げ、弱火にして 30 秒ほど揚げる。上下を返し、中火にして 1 分ほど揚げ、とり出す。残りも同様に揚げる。
5. 器に盛り、レモンと塩少々を添える。

●レシピの表記について

- * エネルギー・塩分はおよそ 1 人分の数値です。調理時間は作業にかかる目安です（漬けたりさましたりする時間や、炊飯時間は除きます）。
- * 材料表に示した分量は、1 カップ = 200 ml、1 合 = 180 ml、大さじ 1 = 15 ml、小さじ 1 = 5 ml です。
- * 電子レンジは 600W を使用しています。500 W の場合は 1.2 倍、700W の場合は 0.8 倍の加熱時間が目安です。