



長崎 築町

なかしま

## 10/8 (木) 煮干しと野菜のかき揚げ (磯永 由紀さん)

(材料2人分)

- A { 中嶋屋本店銀たれ煮干し(4~7cm) : 16尾 ① たまねぎは5mmくらいの細切りにして、にんじんは干切りにし、豆苗はサッと洗って、適当な長さに切り、水気をよく切っておく。(煮干しが大きい場合は頭と腹と骨を取り除いて使うとよい)
- たまねぎ : 100g
- にんじん : 15g
- 豆苗 : 10g
- B { 天ぷら粉 : 60g ② ボウルにBを入れ、衣を作る。
- 水 : 適量 ③ ②のボウルに、Aを入れて軽く混ぜ合わせる。
- 塩 : 少々 ④ 木しゃもじに③の半分量をまとめるようにしてのせ、180℃に熱した油に滑り込ませるようにして入れる。同様にもう一個作る。
- ⑤ ④のかき揚げの周りがかたくなったら、裏返す。
- ⑥ ⑤のかき揚げに三箇所くらい箸で穴を開け、火の通りをよくする。
- ⑦ ⑥のかき揚げの周囲の泡が細かくなって、全体にカリッとになったら、バットに取って、油を切り、器に盛る。

レシピは、ゆめタウン夢彩都サービスカウンター(3階と地下1階)に置いています。  
NBC アプリまたは<インターネット><http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>でもご覧になれます。