

サンマの唐揚げ 青柚子添え

「秋刀魚」。漢字のとおり秋を代表する味覚です。上質のタンパク源とビタミンA、B2が多く含まれ、カルシウムの吸収率をアップさせるビタミンDも豊富な栄養価の高い食材です。今回は定番の「塩焼き」ではなく、ほろ苦さも少なく、小骨まで食べることが出来る唐揚げにしてみました。IHクッキングヒーターなら細かな温度管理が出来るから、揚げ物も手軽で簡単。サンマを揚げている間に他の作業も進められます。仕上げに青柚子をギュと絞り、しょうゆをかけた大根おろしをいただく秋の味覚を、ご飯と一緒にいかがですか。

●エネルギー(1人分) 623kcal
●たんぱく質: 27.4g ●脂質: 46.7g
●炭水化物: 17.9g ●塩分: 1.2g



材料(4人分)

サンマ 4尾
米粉又は片栗粉 適量

さつまいも 30g
そば 8本
海苔(5mm×2cm) 8本
卵白 少々
ししとう 8本

青柚子(又はスタチ) 2個
大根 1/3本
しょうゆ 適量
塩 適量

調理手順

IH Cooking Heater Recipe 

- 1 さつまいもは型で抜いてスライスし、水にさらします。(色粉で色を付けても良いでしょう。)
- 2 そばは半分に折り、卵白を端に付けて2本つつ海苔で巻きます。
- 3 サンマはワタを切らないように頭を落とし、ワタを取り出し塩水で洗います。



POINT!

ワタを切らないように頭を落とすことでキレイにワタが取り出せます。



POINT!

お箸の先にキッチンペーパーを丸めて腹に入れると、残ったワタがキレイに取れます。塩水を使うと身崩れしにくく、水っぽくなりません。

- 4 揚げ油を150℃にセットして、1.のさつまいもと2.を揚げます。
- 5 揚げ油を160℃にセットし、ししとうを素揚げして塩をふります。
- 6 2.のサンマの水分を拭き取り、米粉を付けて170℃の揚げ油でしっかり揚げます。



POINT!

IHクッキングヒーターは温度管理があるから、一度にたくさん鍋に入れても大丈夫。しっかり揚げることで小骨も一緒にいただけます。

- 7 大根は皮を剥いておろし、水分を軽くきっておきます。
- 8 器に4. 5. 6. を盛り付け、大根おろしと半分に切った青柚子を添えます。
- 9 サンマに青柚子を絞り、しょうゆをかけた大根おろしをのせます。

【調理時間15分】