

# コロナに負けるなレシピ集【魚料理④】

## あじの落とし揚げカレーソース（4人分）

島根の旬のレシピ

<p><b>■材料</b></p> <p>あじ 4尾 （1尾 130～150g）</p> <p>生姜 5g</p> <p>舞茸 40g</p> <p>青ネギ 20g（2本）</p> <p>卵 1個</p> <p>塩 ふたつまみ</p> <p>片栗粉 大さじ3</p> <p>揚げ油 適量</p> <p><b>（付け合せ）</b></p> <p>きゅうり 160g</p> <p>なす 120g</p> <p>サラダ菜 8枚</p> <p><b>（カレーソース）</b></p> <p>トマト 80g（1/2個）</p> <p>カレー粉 小さじ1弱</p> <p>砂糖 小さじ2</p> <p>濃口しょうゆ 小さじ2</p> <p>水 100ml</p> <p>固形スープの素 1/2個</p> <p>片栗粉 小さじ1</p> <p>水 小さじ2</p>	<p><b>《作り方》</b></p> <p>① あじは3枚におろし、皮と小骨をとって1cm幅に切り、包丁で粗くたたく。</p> <p>② 生姜、舞茸はみじん切り、青ネギは小口切りにする。</p> <p>③ 卵、塩、片栗粉もあわせてボールに入れ、粘りが出るまで大きめのスプーンで混ぜ合わせる。</p> <p>④ スプーン2本を使って生地を卵型に整え、160℃くらいの揚げ油にそっと落とし入れる。2分ぐらいで返し、さらに2～3分揚げ、中まで火を通す。はみじん切り、青ネギは小口切りにする。</p> <p><b>（付け合せ）</b></p> <p>① きゅうりは千切りにする。なすはへたを取って洗い、水気が付いたままラップでふんわりと包み、レンジ強で3分くらいかける。</p> <p>② 柔らかくなったらラップをはずして冷まし、皮をむき5cm長さの短冊に切る。サラダ菜は洗って水気をきる。</p> <p><b>（カレーソース）</b></p> <p>さいの目切りのトマトとその他の材料を鍋に入れ、中火で煮る。煮立ったら、水溶き片栗粉を回し入れ、とろみをつける。</p>
--	--

### コツ・ポイント

あじの落とし揚げは、三枚におろしたあじを粗くたたき、生姜や青ネギなどを混ぜたやわらかい生地を揚げるので、あじの風味は残しながら、魚臭くありません。子どもから大人まで、魚の苦手な方も美味しく食べられます。

（出典元：公益社団法人島根県栄養士会）

[www.eiyou-shimane.com/](http://www.eiyou-shimane.com/)

