

2種揚げ ～ひじきあんソース～



ポイント

・三重県産のシイラを使ってみました。魚の方は竜田揚げでご飯に良く合い、お肉の方は少し変わった組み合わせにしてみました。あんかけにも、料理自体にもひじきが使われています。

材料（1人分）

【シイラ】

シイラ	60g
ひじき（乾）	大さじ1
片栗粉	適量

調味料A

醤油	大さじ3
しょうが	小さじ2

【豚ロース】

豚ロース肉	2枚
人参	10g
大葉	2枚
里芋	小3個
豆腐	30g
ひじき（乾）	小さじ1／2

調味料B

パン粉・卵・小麦粉	適量
味噌	小さじ1／2

【だし汁】

だし汁	200cc
ひじき（乾）	小さじ1
パプリカ	10g（赤・黄）
さやえんどう	10g
片栗粉	小さじ2

調味料C

醤油	大さじ1
酒	小さじ1
砂糖	少々
ごま油	小さじ1／2

【シイラ】

- ① シイラを大きめに切り調味料Aにつけ込んでおく。
- ② ひじきを水で戻し、水気を取り刻んで片栗粉と混ぜて①によくつけ160℃の油で揚げる。

【豚ロース】

- ① 里芋を茹でて半つぶしにする。
- ② ①にみじん切りにした人参と大葉を加え、さらに豆腐と水で戻したひじきを入れよく混ぜる。
- ③ ②に味噌を入れて味をつける。
- ④ ③を豚ロース肉で包み小麦粉→卵→パン粉を順番につけて160℃の油で揚げる。

【だし汁】

- ① 鍋にだし汁と細かく切った野菜を入れる。
- ② 野菜に火が通ったら水で戻したひじきと調味料Cを入れて煮たたせ同量の水で溶いた片栗粉でとろみをつける。