



岡山の魚を
食べよう!



材料 (2人分) & 作り方

20分
程度



調理時間 1杯まるごと

- コウイカ …………… 150g
- レッドオニオン … 1/10個
- 玉ねぎ …………… 1/4個
- にんじん …………… 5cm×1cm
- しいたけ …………… 1枚
- 塩 …………… 小さじ1
- 小麦粉 …… 大さじ6と1/2
- 片栗粉 …… 大さじ6と1/2
- 卵 …………… 1個
- 水 …………… 大さじ2



イカは足5cm・他の部位1cm、にんじんは千切り、その他の野菜は薄切りにして全体に軽く塩をふる。

小麦粉と片栗粉を混ぜ合わせ、食材全体にからむように2回に分けてふり入れて手で混ぜる。

溶き卵に水を入れてよく混ぜ、2に大さじ3かけてさっと混ぜ合わせる。



食べやすい大きさに小分けして、170℃の油に1つずつゆっくりに入れていく。箸で調整しながら裏返す。まで揚げる。

泡が落ち着くのを見計らい、くっつかないように箸で調整しながら裏返す。まで揚げる。

泡が小さくなって、箸で触って衣がサクっとするまで揚げる。

POINT

溶き卵を入れた後、食材が混ぜにくい場合は手で混ぜてください。揚げるときはお玉を使うと簡単です。



／やわらかなイカの食感とうま味が楽しめる／

コウイカ (ヘリイカ) のかき揚げ

詳しくはこちら



小麦 卵



食材中の
8大アレルゲン

okayama ebooks