

長崎の食文化

西彼 支部

主食

主菜

副菜

デザート

料理名

茹で干し大根のすり身揚げ

西海地方は特有の季節風と日光を利用した、全国一の生産を誇る茹で干し大根の産地です。「大栄大蔵大根」と言う、茹でてでも煮崩れしにくい加工専用の大根を使用しています。長崎では、日常的に食べられているすり身揚げに、美味しさと栄養のある茹で干し大根を加えて作ったアレンジ郷土料理です。



<材料>

2人分

茹で干し大根	15g
いんげん	15g
アジすり身	100g
人参	10g
卵	25g
こねぎ	5g
食塩	0.2g
薄口しょうゆ	小さじ1/6
揚げ油	大さじ1

<一人当たりの栄養価>

エネルギー	161 kcal	たんぱく質	12.4 g
脂質	9.4 g	食塩相当量	0.6 g

<作り方>

- ① 茹で干し大根を10~15分くらい水に浸し、絞ってみじん切りにする。
- ② いんげんは下ゆでをして斜め切り、人参は千切り、こねぎは小口切りにする。
- ③ すり鉢にアジのすり身と卵を入れよくすり混ぜる。
- ④ ①と②を加えて混ぜ、直径4センチくらいに丸めて170℃くらいの油で揚げる。
- ⑤ すり身が浮き上がってきつね色になったら出来上がり。