

～さつま芋入り「蟹かまと根菜のかき揚げ風揚げ焼き」～

材料（5～10枚分）

玉葱	中1個			
蟹蒲鉾	2本	天ぷら粉	100g	サラダ油 適量
人参	1/2本	（あれば）重層	5～10g	ごま油 適量（サラダ油の1/10程度）
さつま芋	100g	（あれば）干し椎茸または生椎茸	三つ葉等・・・	
片栗粉	大さじ15～20g	水	150cc	（※天ぷら粉の種類により水分量が変わります。）

※小麦粉で調理する際は卵を入れて衣を作りますが、混ぜすぎるとカラッと揚がらないので注意しましょう！
天ぷら粉は良く混ぜてOKです。水分の配合にだけ注意。今回はよりしっかりと仕上げるため重層を使用します。（なくてもOK）

- 1・玉葱は皮をむき、半分に切ったものをさらに半分にして切っていきます。薄すぎず、厚すぎないちょうど良い幅になるよう切ってください。
- 2・人参も皮をむき、まず薄めに切りつけます。千切りになるよう、切れたものを並べて包丁を入れます。人参は厚く切ってしまうと火が通りづらいので注意しましょう。さつま芋も同様に千切りします。（あれば干し椎茸は薄切り、三つ葉は大きめに切る）
- 3・ボールに切った玉葱、人参及び他の食材を入れて片栗粉を適量降り入れた後、よく混ぜ合わせます。
全体をまんべんなく白く仕上げていきます。
- 4・別のボールに天ぷら粉、（あれば重層）水を入れて良く混ぜます。「ダマ」が残らないようしっかりと混ぜ合わせて下さい。
- 5・（4）のボールに（3）の材料を全て入れます。菜箸やビニール手袋をするなどして、衣と具材を良く合わせられるように混ぜ込んでいきます。
- 6・ホットプレート、またはフライパン等を熱して少し多めにサラダ油を敷きます。あればごま油も少し入れます。（ごま油の使用量が増えるほど天ぷらが「カラッ」と「香り良く」仕上がります。※多くの天ぷら屋さんではごま油を100%使用しています！）
- 7・使用するお皿、器等に合わせた大きさになるよう、ホットケーキなどを焼く要領でスプーンやお玉等を使ってプレート上に具材を並べ広げて焼いていきましょう。カラッと仕上がるよう両面をしっかりと焼きあげます。
- 8・両面を焼いてしっかりと火が通ったら油をきって出来上がり！！
- 9・お皿に移す、そばやうどん等の上に載せるなどして食べましょう。

★玉葱や人参だけでなく、牛蒡、春菊等さまざまな食材でも楽しめますのでご家庭でも是非お試しください。プレートに流す大きさを量を調節できますので沢山食べたい方は大きめに。ちょっとずつで良い方は小さめに焼きあげましょう！