

ぎすけあげ

副菜



福岡県の郷土料理「儀助煮」^{ぎすけに}を
給食風アレンジしたレシピです。
箸休めやおやつにちょうどい
い一品です。

【材料】 大人 4 人分

ちりめんじゃこ…………… 大さじ 2～3
さつまいも……………260g(中 1 本程度)
揚げ油…………… 適量
炒り大豆…………… 20g
砂糖…………… 小さじ 2
醤油…………… 小さじ 1
水…………… 小さじ 1
白いりごま…………… 小さじ 2

※炒り大豆は市販では「素焼き大豆」「素炒り大豆」「福豆」などの名称で販売されています。

【作り方】

- ① さつまいもを 2 cmの角切りにして、水にさらしておく。
- ② 砂糖、醤油、水を合わせて、電子レンジで 20 秒程度加熱する。
- ③ さつまいもの水気をキッチンペーパーなどで軽くふきとり、170 度の油で 5 分程度揚げろ。
- ④ ちりめんじゃこと白いりごまをフライパンで軽く炒り、さつまいもと炒り大豆を加え、②の調味料を絡める。

※さつまいもは角が色づく程度で、爪楊枝がすっと通る硬さまで揚げてください。