

## とっておき旬の料理

### 乾炸魚片 (カンザギユベン、魚のピーナツ揚げ)



#### ポイント

秋は“さ”の付く魚が旬です。体にいい脂質をたくさん含んだサバを油で揚げた中華の一品です。冷めてもおいしいので、お弁当のおかずにもぴったりです。

材 料		(6人分)	作 り 方
サバ	1尾		① サバは3枚におろし、薄身を取ってそぎ切りにする。 しょうが汁、酒、しょうゆ、塩の中に浸し、ネギを混ぜて20分くらい置く。
しょうが汁	小さじ1		
酒	大さじ1		② ピーナツの皮をむき、細かく刻む。
しょうゆ	大さじ1		
ネギ	1/4本		③ ①のネギを除いて片栗粉を付け、卵液、②のピーナツをまぶして、熱した油でからりと揚げ、器に盛り付ける。
塩	適宜		
ピーナツ	200g		
片栗粉	大さじ3		
卵液	1個分		
揚げ油	適宜		

『JA広報通信』赤堀料理学園校長 赤堀博美

東京都文京区小石川生まれ。管理栄養士。日本女子大学大学院食物栄養学専攻修了。日本女子大学非常勤講師、十文字学園女子大学非常勤講師、日本フードコーディネーター協会常任理事。