



健康だより

4月

福祉保健課

☎ 73-1333

● 食生活編 ●

皆さんのちょっとした工夫、アイデア料理を教えてください！

☆ 普通 は 意外 なのかもね ☆

その県ではごく普通（当たり前）だと思っていたことが、実は『えー!!意外』と、びっくりされることだった。こんな内容の番組が最近テレビで放送されていますよね。これを見ながら、鳥取の普通って何だろう・・・お正月のお雑煮が小豆 これは有名！？ですよね。そして、つい先日、おいらの『えー!!』を発見。ちらっと人から聞き、インターネットで調べてみたら、何と「鳥取県東部（因幡地方）で作られ、ひな祭りの際によく食べられる家庭料理」とあり、鳥取県東部地域特有のものようです。四国地方にも「おいら」というお菓子がありましたが、ちょっと違っていました。子どもの頃から普通に食べていたおいらが、この日から何だか特別なお菓子になった気がします。

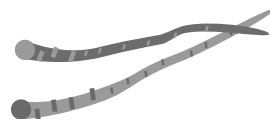
そんな時、町の観光協会女性部の方と料理研究を一緒にさせていただきました。【もさえび・いか・ばい貝】の食材は、女性部の方にとっては普段から使い慣れている食材だと思うのですが、「こんな食べ方もいいなあ」という声。正直に言うと、インターネットで調べたレシピもあったのですが、「えー!!」の言葉に、ちょっとだけ優越感。

レシピが採用され、岩美町に来られた方が、「えー!!意外」と驚きながらおいしく食べてくださるといいな。

自分の普通が他の人には「えー!!」という事、探したらまだまだたくさんありそうです。また見つけたらお知らせします。

調理実習で作ったレシピのひとつです。

えびフライの衣はパン粉が普通ですが、今回はごぼう 意外でしょ!!



カリカリえびフライ

【えび8尾分】

えび……………8尾
 ごぼう……………細め1本
 小麦粉……………適量
 たまご……………適量
 揚げ油……………適量

【作り方】

- ① えびの殻は尾から一節残して、あとはむく。
 （揚げた後、曲がらない方がよければ切り目を入れる）
- ② ごぼうは、細く薄く4～5cm位のささがきにする。
 （皮むき器を使うとしやすいです）
 水に少しさらしてから、水気をしっかりふき取る。
- ③ えびに【小麦粉→たまご→ごぼう】の順に衣を付けて、温めた揚げ油で揚げる。



※調理実習してみたの感想※

ごぼうがカリカリになるまで揚げていると、えびが固くなる。

でもごぼうはカリカリにしたい。

↓

はじめは、えびに火が通るくらいに揚げしておく。

次に高温でさっと2度揚げにしたら、いい感じになりました。

揚げていると、どうしてもごぼうがはがれたりします。これはこれで、サラダのトッピングやカリカリおやつとして楽しんでください。

（網じゃくしにのせて揚げると、はがれにくかったです）