

うべの美味しい食材×飲食・菓子店

# うべ食 レシピ

Ube food recipes

はなっこリーと海苔の敷あんレンチョウのから揚げ

うべの食材 × プロのレシピでつくる  
家庭でできるおいしい料理

## はなっこりーと海苔の敷あん レンチョウのから揚げ

*Ube food recipes*

材料 (2人前) / 所要時間 15分

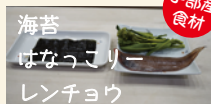
・レンチョウ	2尾	・水	400ml
・塩	少々	・白だし	50ml
・こしょう	少々	・薄口醤油	小さじ1
・片栗粉	適量	・みりん	小さじ1
・大根おろし	適量	・水溶き片栗粉	
・はなっこりー	60g	片栗粉大さじ1:水大さじ2	
・焼海苔	1枚	・天ぷら油	適量

### 作り方

- ① 下処理済みのレンチョウに、塩・こしょう少々を軽くふっておく。
- ② 鍋に水500ml・塩ひとつまみ(分量外)を入れ、強火にかける。沸騰したら刻んだはなっこりーを入れ、さっと湯通しし、ザルにあげる。
- ③ 鍋に水400ml・白だし50ml・薄口醤油小さじ1・みりん小さじ1を合わせ、強火にかける。
- ④ 沸騰したら弱火に落とし、湯通ししたはなっこりーと、焼海苔をちぎりながら加える。
- ⑤ 馴染んできたら、片栗粉大さじ1・水大さじ2で溶いた水溶き片栗粉を加え、手早く混ぜて、とろみをつける。
- ⑥ ①のレンチョウから出た水気をキッチンペーパーでふき取り、両面に片栗粉をまぶす。
- ⑦ ⑥を170℃に熱した油でキツネ色になるまでしっかりと揚げ、1分おく。  
油の温度を180℃に上げ、10秒ほど二度揚げし表面をカリッとさせる。
- ⑧ ⑦を皿にのせ、⑤のあんをかけ、大根おろしと糸唐辛子(お好みで)を盛り付けたら完成!

提供

割烹 明徳  
宇部市中央町一丁目7番11号



海苔  
はなっこりー  
レンチョウ

詳しく知りたい方はコチラ!

レシピ動画を youtube にて公開中▷



発行: 宇部市