

海外に自慢できる千葉県のめぐみ

船橋かき揚げ

材料（1人分）	清酒	1g
ホンビノス貝 12g	米粉	12g
生海苔 12g	薄力粉	12g
たまねぎ 15g	A 豆乳	20g
にんじん 8g	冷水	10g
小松菜 10g	食塩	0.15g
糸みつば 3g	揚げ油	7g

作り方

- ①ホンビノス貝は酒をふり、から煎りする。
- ②生海苔は洗って水気をきり、食べやすい長さに切った後、さらに水気をよく切る。
- ③たまねぎは1/2長さの薄切り、にんじんは千切り、小松菜、糸みつばは2cm幅に切る。
- ④①～③をよく混ぜ合わせ、米粉の一部をまぶす。
- ⑤Aで衣を作り④と合わせ、1人分ずつ成形して170℃～180℃に熱した油で揚げる。

※一度に全部混ぜると水分や粘りが出るので、小分けに作業する。



船橋が誇る水産物

水揚げ量が日本一のホンビノス貝、三番瀬産の海苔をかき揚げにしました。水産物だけでなく、船橋のブランド野菜であるにんじんと小松菜、みつばも入れました。卵を使用せず、豆乳と米粉を使ってサクッと仕上げたかき揚げです。

レシピの考案：船橋市立七林中学校