

5月の給食より

かつおのごまがらめ

材料（4人分）

かつお	280 g
※ { しょうが	1片
酒	小さじ1
濃口しょうゆ	小さじ1
片くり粉	大さじ4
揚げ油	適量
☆ { さとう	大さじ1
濃口しょうゆ	大さじ1.5
みりん	小さじ2
水	大さじ1
白ごま	小さじ2

《作り方》

- ① かつお（冷凍の場合は、半解凍しておく）は2 cm程度の角切りにする。
- ② しょうがをすりおろしたものに、※のしょうゆ・酒を混ぜ合わせ、①に下味をつけておく。
- ③ ☆の調味料（さとう・濃口しょうゆ・みりん・水）を沸かし、たれを作る。
- ④ ②のかつおに片くり粉をまぶし、180℃に熱した油で揚げる。
- ⑤ 揚げたかつおが熱いうちに③のたれをかけ、さっくりと混ぜ合わせ、白ごまをふって仕上げる。

《揚げ油の温度の目安》

油の温度がどのぐらいなのか、よく分からない…というときは、いったん衣だけをほんの少し、油に落としてみましょう。

150～160℃

衣が一旦下まで沈んでから浮かんでくる。

170～180℃

下まで沈まずに途中で浮かんでくる。

190～200℃

表面でシューッと沈まない。