



岡山の魚を  
食べよう!



## 材料 (2人分) & 作り方

40分  
程度

調理時間 1尾まるごと



- アキアミ …………… 100 g
- みつば …………… 20g
- 玉ねぎ …………… 中1/2個
- 市販の天ぷら粉 … 大さじ3〜4

下準備 / ★アキアミを流水で洗い、ザルにあげて30分以上しっかり水気を切る。  
★みつばを洗い、キッチンペーパー等で水気を取る。



玉ねぎは繊維に沿って薄切りに、みつばは2cm程度に切ってボウルに入れる。

アミを入れ、天ぷら粉を少しずつ入れながら水で濡らした手でダメにならないようにかき混ぜる。

軽く粘りが出て全体に衣がなじんだら、お玉に1個分を入れて170°Cの油にゆっくり入れる。



表面が固まってきたら

裏返して2分ほど揚げる。

泡が小さくなり、玉ねぎがきつね色になったら油を切りながら上げる。

## POINT

アキアミはザルに上げて30分以上水気を切ると良いです。  
天ぷら粉は数回に分けて入れ全体がまとまるよう調整しましょう。粘りが出やすいので混ぜすぎに注意。



驚きのサクサク感と甘み!!

アキアミのかき揚げ

詳しくはこちら



エビ 小麦 卵 (天ぷら粉由来)



食材中の  
8大アレルゲン

okayama ebooks

レシピ監修：木原稔之（そうさく日本料理 DANK）／発行：岡山県農林水産部水産課