



岡山の魚を
食べよう!



材料(4人分) & 作り方

20分
程度
調理時間



- ゲタ(ミンチ) …… 200g
- 片栗粉 …… 大さじ5
- ごぼう …… 50g
- 塩 …… 小さじ2
- 卵 …… 1個
- 砂糖 …… 大さじ1

下準備/ごぼうをささがきにし、さっと水に浸けてザルに上げて水気を切る。



ボウルにゲタミンチと卵、ごぼうを入れてしゃもじ等でこねながら混ぜる。

全体が混ざったら、塩・砂糖・片栗粉を入れて、粉っぽさがなくなるまで

混ぜ合わせて、スプーンで一口大の量をすくい、形を整えてから



180°Cの油にゆっくり入れて揚げる。
※油はフライパンに2cm程度

色が変わり、固まってきたら裏返し、焼き色が付くまで何度か裏返す。

大きな泡から小さな泡になったら揚がった合図。油を切りながら上げる。

POINT

揚げすぎると衣が焦げて苦みが出るので、揚げすぎには注意しましょう。



ごぼうの香りとゲタのうま味が最高!

ゲタの団子唐揚げ

詳しくはこちら



okayama ebooks

卵



食材中の
8大アレルゲン