

オクラのえび詰め揚げと山形の『だし』



材料(4人分)

《オクラのえび詰め揚げ》

オクラ	12本
むきえび	200g
塩	小さじ1/2
酒	大さじ2
かたくり粉	大さじ3

《山形の『だし』》

オクラ	200g (約20本)
なす	200g
しょうが	10g
みょうが	50g
大葉	20枚
塩	小さじ1
砂糖	小さじ2
和風顆粒だし	小さじ1
酢	大さじ2
しょうゆ	大さじ3

作り方

- ① オクラに塩をすり込んで、産毛を取る。
- ② オクラのへたを切り、がくの部分も取り除いたら、水洗いする。
- ③ オクラを縦半分に切り、種を取る。
- ④ 背わたを取ったえびに塩をふり、フードプロセッサーにかける。
- ⑤ 形がなくなったらお酒を加えて再び混ぜ、すり身にする。
- ⑥ オクラの内側にかたくり粉をまぶし、⑤のすり身を詰める。
- ⑦ 全体にもかたくり粉をまぶし、180℃の油で約3分揚げたら完成。

- ① オクラに塩をすり込んで、産毛を取る。
- ② オクラのへたを切り、がくの部分も取り除いたら、水洗いする。
- ③ オクラを縦に4等分して5ミリほどの長さに刻む。
- ④ ナスは角切りにして、水にさらし、あく抜きをする。
- ⑤ ショウガとミョウガをみじん切り、大葉を千切りにする。
- ⑥ ③～⑤を合わせたボウルに塩、砂糖、和風顆粒だし、酢、しょうゆを入れ混ぜる。
- ⑦ 冷蔵庫に入れて1時間ほど置き、全体がしんなりしたら完成。

(そうめん、ごはん、豆腐などお好みのものにかけてお召し上がりください)