

東そのぎうまかもんコンテスト出品作品

No.16	海鮮お茶らけ丼
-------	---------



使用した 町内産品	原材料名	生姜 そのぎ茶	玉ネギ	米粉	人参
--------------	------	------------	-----	----	----

使用材料・分量(4人分)	作 り 方
--------------	-------

<p>海老 100g いか 100g 生姜 少々 玉ネギ 2個 彼杵茶 大さじ1 米粉 大さじ2 ベーキングパウダー 小さじ 1/2</p> <p>〈飾り用〉 人参 1本 黒糖 大さじ 1/2 しょうゆ 大さじ 1/2 水 大さじ 3 ごはん 茶碗 4杯 揚げ油 適量</p> <p>〈衣〉 米粉 大さじ 5 冷水 大さじ 5</p> <p>〈ふりかけ〉 粉茶・扶茶 少々 粗塩 少々</p>	<p>① 海老・いかをすりおろした生姜につけておく。</p> <p>② 玉ネギを 5mm幅に切り、①と混ぜ、そのぎ茶を入れ、米粉とベーキングパウダー（←ここで入れずに衣の方の米粉に入れてもよい）をまぶしておく。</p> <p>③ 飾り用の人参を千切りにし、黒糖、しょうゆ、水で煮る。</p> <p>④ 衣を作り、②に混ぜ合わせ、180℃に熱した油に4等分に分け入れカラリと揚げます。</p> <p>⑤ 茶碗にごはんをよそい、③を敷き、④をのせ、抹茶塩をふりかけます。</p>
--	---

【作り方・おすすめのポイント】  
衣の米粉にベーキングパウダーを入れるとカラリと仕上がります。そのぎ茶を丸ごと頂けるメニューです。