



## サクラエビと新茶のかき揚げ



駿河湾でしか採れないサクラエビは、静岡県を代表する食材の一つです。そのサクラエビと新茶を使ったレシピを、沼津市にある「すし懐石 手打ちそば 西庵」の伊藤哲也さんに聞きました。

**材料【4人分】** 新茶(1煎使用後の茶葉)20g、サクラエビ(生)100g、卵黄 1個、水 100cc、小麦粉 55g、ベーキングパウダー 少々、揚げ油 適量、抹茶塩 適量

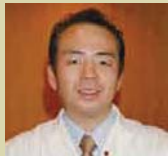
**作り方** 所要時間:20分

- ①冷蔵庫で冷やしておいた深めの器に、卵黄と水を入れ、卵水を作る。そこに小麦粉50gとベーキングパウダーを入れてざっくりと混ぜ、冷蔵庫に入れておく。
- ②サクラエビと茶葉の水気を切り、小麦粉5gを振り入れて、ボウルで混ぜる。
- ③②に①の天ぷら衣大さじ8杯程度を軽くなじませ、四つに分けておく。
- ④170℃に熱した揚げ油に直径10センチ程度のセルクル(ケーキの型)を入れる。その中に③を1人前ずつ入れて、菜箸でほぐす。さらに天ぷら衣をまぶし入れ、ボリュームを出す。
- ⑤セルクルを鍋底から軽く持ち上げ、きつね色に揚がったらセルクルを外して完成。抹茶塩をつけて召し上がれ。

**ポイント** セルクルを使うことで、広がらず、厚みのあるかき揚げになります。必ずトングなどを使って持ち、やけどに注意しましょう。セルクルはふたと缶底を切った2号缶(直径10センチ、高さ12センチ程度の缶)でも代用できます。

**栄養価** 【1人分】エネルギー:198kcal タンパク質:6.9g 脂質:13.1g 塩分:1.1g

### 仕事人紹介



沼津の魚店に生まれ、小学生のころから料理人を目指す。12年前に開業し、日本料理を中心に自ら握る寿司や手打ちそばを目当てに県外客も多く訪れる。7月には沼津市上土町で狩野川沿いに店舗をリニューアルオープンする予定。

**すし懐石 手打ちそば 西庵**

沼津市高島町5-11 ☎055(922)7110

伊藤哲也さん