

そくほう

♡ 作ってみませんか? ♡

和食NO. 146

2023. 1. 23 志木中給食室

外はサクサク 中はふわふわで あおさのいい香り

あおさと竹輪の天ぷら

<材料>給食の5個分

あおさ	15g (約3カップ)
ちりめんじゃこ	25g (大さじ2)
ホールコーン	60g (大さじ4)
焼き竹輪	150g (1本半)
小麦粉	60g (カップ半分弱)
でんぷん	60g (カップ半分弱)
卵	30g (大2分の1個)
塩	少々 (0.6g)
しょうゆ	少々 (0.7ml)
水	少々

※揚げ油

<作り方>

- ① あおさは水に戻し、よく水をきっておき、他の材料と混ぜておきます。(竹輪は輪切りにしておきます。)
- ② ①に小麦粉とでんぷんを混ぜたものをまぶします。
- ③ ②に卵と水としょうゆ、塩を加えたものをさっくり混ぜておきます。(かた過ぎたら水を加えます。)
- ④ ③を一口大に丸めて油に入れてからっと揚げたらできあがり。

高知のお土産といえば「あおさのり (ひとえぐさ)」が大定番です。「あおさのり」は一般的に四万十川のように潮の満ち引きのある浅い海の網に付着して生息・繁殖します。網についたあおさが育ったら、棒ですくいとって集め、洗い、きれいに並べて三日間干してから売られるのだそうです。とても手間暇のかかる作業なので、高級食材になるのですね。食べるのが初めての子どもたちからは「見た目と食べてみた味が違って食べてみたらおいしかった。」という声もあり、「あおさはスープに入っているイメージで不思議な感じがしたが、美味しかった。」「コーンとの組み合わせがよかった。」「あおさの天ぷらはかりかりでおいしかった。」「ちくわとの相性がよくご飯が進む味だった。」など好評でした。



<栄養価>	1個あたり
エネルギー	197kcal
たんぱく質	9.1g
脂肪分	6.7g
カルシウム	61mg
鉄分	0.9mg
食物繊維	1.4g
マグネシウム	104mg
亜鉛	0.2mg
塩分	1.5g
糖分	0g