

## カタクチイワシのたたき団子



カタクチイワシは骨ごと食べてカルシウムもしっかり摂りたい魚です。たたき団子は骨ごとすり身にするので、揚げずにお鍋に入れても良いでしょう。

🕒 所要時間 20分

🍴 難易度 初級 中級 上級

### 材料〔2人分〕

|            |       |
|------------|-------|
| カタクチイワシ    | 100 g |
| ニンジン       | 適量    |
| 長ネギ        | 適量    |
| おろしショウガ    | 適量    |
| 片栗粉        | 大さじ1  |
| 味噌         | 小さじ1  |
| 食用油        | 適量    |
| レモン        | 適量    |
| チャービルなどの香草 | 適量    |

### 下ごしらえ・準備

下処理してあるカタクチイワシを用意。マイワシでも同様のレシピでOK！まな板の上でよくたたきます。

### 作り方

- 1 ニンジン、長ネギをみじん切りにします。
- 2 よくたたいたイワシに1を加えて、おろしショウガ、片栗粉、味噌を加えてよく混ぜ合わせます。
- 3 170℃に油を熱したら、スプーンでひとさじずつ2を取って入れます。少し色が付いたらバットに取りだします。
- 4 お皿に盛りつけたら、レモンやチャービルなどを添えて。

※揚げものは、あれば天紙（クッキングペーパーやコピー紙でもOK）を敷いたお皿に盛りつけると料理が映えて、余分な油も吸い取ってくれます。



稚魚の加工品（シラス干し、たたみいわし、煮干し、目刺しなど）なども丸ごと食べるのでカルシウム、カリウムなどのミネラルや、ビタミンAなどが豊富です。但し、コレステロールや塩分が多いことも覚えておきましょう。