

ヨシエビのさつま揚げ



ヨシエビのお腹に魚のすり身を抱えさせて、いかにもおいしそうなさつま揚げを作ります。エビの甘みが具だくさんのすり身を包み、思わずおいしい！と言わしめる、一品です。

 所要時間 30分

 難易度  初級  中級  上級

材料〔2人分〕

ヨシエビ	8尾
ニンジン	適量
ゴボウ	適量
サヤエンドウ	適量
魚のすり身	100 g
片栗粉	少々
食用油	適量
イタリアンパセリ	少量
レモン	少量

作り方

- 1 野菜とすり身を混ぜます。
- 2 ヨシエビの腹側に薄く片栗粉を振り、1を抱かせるように付けて片栗粉をまぶします。
- 3 2を170℃の油で揚げます。
- 4 3を器に盛り、イタリアンパセリとレモンで彩ります。

下ごしらえ・準備

ヨシエビは殻をむき、背ワタを取り、腹から開いておきます。ニンジン、ゴボウ、サヤエンドウは千切りにします。



ヨシエビはシバエビに近い仲間で、甘みとプリッとした歯ごたえが楽しめます。日本で消費されるエビの大半は輸入品ですが、身近な海で獲れるエビの美味しさを試してみてください。エビは全般的に高たんぱく、低脂肪、低カロリーでダイエット向き。また、エビの色素であるアスタキサンチンは、活性酸素による諸疾患の抑制効果が注目されています。