４．揚げ物（４品）

③つぶ貝とじゃがいものかき揚げ　（作成者：兵庫県加古川市）

【材料：４人分】

真つぶ	正味	300	g
じゃがいも		100	g
玉葱		100	g
冷凍枝豆	正味	50	g
にんじん		30	g
天ぷら粉		適量	
天つゆ	ツブのゆで汁	1カップ	
	昆布粉末、鰹風味出汁	少々	
	醤油、みりん	大さじ2.5～3	
じゃがいも用つゆ	水	300g	
	めんつゆ	大さじ2	

1. 真つぶは下処理した後、水1リットルに日本酒を加え、アクを取り除きながら身が柔らかくなるまで煮る。
2. 柔らかくなった身を食べやすい大きさに切る。軽く天ぷら粉をまぶす。
3. じゃがいもは1cm角に切り、薄めためんつゆで柔らかくなるまで煮る。
4. 玉葱は1cm幅の串切り、にんじんは千切り、冷凍枝豆はゆでて中身を取り出す。
5. 天ぷら粉で衣をつくり、つぶ、じゃがいも、野菜を混ぜてひとかたまり分ずつ高温で揚げる。
6. ツブのゆで汁に昆布粉末と鰹風味だしを加え、みりんと醤油で味を付けてできあがり。

【ワンポイント】
つぶ貝とほっこりしたじゃがいもが良く合うかき揚げです。つぶ貝、じゃがいも、玉葱、枝豆、にんじんと入っているので、彩りと栄養のバランスが良いです。家庭で簡単にできるボリュームあるメニューです。