

冷や汁・干しかれいとなすの揚げワントン



作 者 田中 智子 さん

住 所 兵庫県神戸市

使用干物 カレイ

冷や汁

材料

干しかレイ	3尾
きゅうり	2/3本
みょうが	3個
青しそ	5枚
出し汁	5カップ
(出汁昆布)	15g
(出汁じゃこ)	25g
みそ	40g
絹こし豆腐	1/3丁
白ごま	大さじ3
(氷)	適量
アルミホイル	適宜

作り方

- 1 昆布とじゃこで出し汁をとる。
- 2 きゅうりは板ずりして小口切りにする。みょうがはみじん切りにする。青しそはせん切りにして水にさらし、水気を切る。みそはアルミホイルに塗りつけ、火にあぶり、香ばしくしておく。
- 3 出し汁を温め、豆腐を入れ、みそを溶きいれ、ひと煮立ちさせ、火を止めて冷ます。(干物が辛いときは白みそにする)
- 4 干物は焼いて皮や骨を除き、すり鉢で、身をこまかくする。
- 5 4にごまを加えて、さらに粗刷りにする。3のみそ汁を少しずつ入れてまぜ、きゅうりも加えてまぜ、冷ます。
- 6 椀に冷えた5を入れ、(時間がないときは氷を入れて冷たいものを出す) みょうがと青しそを浮かす。

※あつあつのご飯にかける場合はみそを多めに入れ、みそ汁に氷を入れ、冷たくして、まぜて頂く。(伊予地方・宮崎地方の郷土料理風)

※干しかレイの他はにぎす、はたはた、あじなど白身魚の干物であれば、何でもよい。

干しかれいとなすの揚げワントン

材料

干しかれい2尾
なす(中)2本
白ねぎ(みじん切り) ...小さじ2
しょうが(みじん切り) ▪小さじ2
にんにく(みじん切り)
.....小さじ1・1/2
ワントンの皮20~24枚
サラダ油大さじ1強
★砂糖小さじ2/3
★しょうゆ小さじ1・1/2
★酒小さじ2
揚げ油適宜
パセリ少々
サニーレタス少々
ミニトマト8個
(お好みでからししょうゆ適宜)

作り方

- 1 なすは皮をむき、縦4つ割りにして小口から、薄切りにし、水につけてあくを抜く。
- 2 干しかれいはさっと焼いて骨や身をほぐしておく。
- 3 フライパンにサラダ油を熱し、しょうが、にんにくを入れて香りが出るまで炒める。そこへ、1のなすを加え、中火で炒める。
- 4 なすがしんなりしたら、★の調味料を加え、火を弱めてなすの汁気がなくなるまで炒め、2の干しかれいの身とねぎを加え、冷ましておく。
- 5 ワントンの皮の中央に4の具を少量のせ、合わせ目に水少々つけて三角に折る。具がでないようにしっかり押さえておく。
- 6 揚げ油を170°Cに熱し、きつね色に揚げる。器にサニーレタスを敷いて、ワントンを盛り、パセリとトマトを添える。お好みでからししょうゆをつけてもよい。

※干しかれいのほか、にぎすの干物の焼いて身をほぐしたのもでもよい。

作者コメント

昨年は神戸新聞の小さな広告をみて応募しましたので、香美にどんな干物があるのかもわからず、多分あるであろうと干えび、鰯の干物等を使いました。今回は香美の干物もカラーで載っていましたので再挑戦しました。来年も考えています。またコープ山戸にも干しかれいが香美のものが売ってましたので作ってみるのにラッキーでした。