

ウェルネスかごしま 健康増進魅力発掘プロジェクト 料理レシピ部門



素材名 桜島大根まんじゅうあられ揚げ

名前 (ニックネーム) 株式会社寿福産業 児玉 龍一

所在地 (県名) 鹿児島県鹿児島市

ポイント

鹿児島が世界に誇る桜島大根。近年、トリゴネリンの血管改善成分で注目を浴びている桜島大根を、お上品な小鉢仕立てに。衣は揚げたてサクサク、中はもちもちの大根まんじゅうは食感も楽しい一品です。

風味豊かなお出汁で味わうので、さらりと食せます。

材 料

桜島大根200g、白身魚80g、あられ5g、上新粉40g、桜島大根おろし10g、三ツ葉適量、柚子皮少々

(煎出汁)
だし汁50cc、薄口醤油小さじ1、みりん小さじ1、★追い鰹適量

作り方

1. 桜島大根は皮ごとすりおろし、ある程度水気を切る。
2. すりおろした大根に、上新粉を入れて混ぜる。(すりおろした大根の量に対して、1/5量の上新粉)
3. ラップで2を丸く形を整え、蒸し器で7分蒸す。
4. 蒸したらすぐにあられを大根まんじゅう全体にまぶしつける。(軽くにぎるようにつけるとよい)
5. 白身魚は、うち粉をする。
6. 4のまんじゅう、5の白身魚を180°Cの油で揚げる。
7. 煎出汁の材料を火にかけ、煮立ったら、★の追い鰹をいれて濾す。
8. 揚げたての④のまんじゅうの上に白身魚を盛り、出汁をかけ、大根おろし、柚子皮を天盛りして三ツ葉を添える。