

上庄さといもと蒲鉾のはさみ揚げ

上庄さといものしつかりとした歯ごたえが蒲鉾とよく合います。



上庄さといも

大野市上庄地区で生産されるブランド里芋です。2017年には地域の産品ブランドを国が保護する地理的表示（GI）保護制度に登録されました。小ぶりで身が締まり煮崩れしないため、里芋の旨みを堪能できます。

材料(2人分)

上庄さといも	1個	
蒲鉾	1本	
大葉	3枚	
材料A	しょう油	小さじ2
	砂糖	小さじ3
	みりん	小さじ1
	水	大さじ2
パン粉	適量	
卵	2個	
小麦粉	適量	
タルタルソース	適量	

作り方

1. 上庄さといもの皮を取りスライスする。
蒲鉾は12等分にスライスする。
2. フライパンに油をひき、①の上庄さといもを両面焼きながら、(材料A)を加えて煮詰める。
3. 粗熱を取ったら、上庄さといもと大葉を①の蒲鉾でサンドし、小麦粉、卵、パン粉の順につけ、170℃の揚げ油で3分ほど揚げる。
タルタルソースはお好みで。

POINT

上庄さといもは少し厚めに切ることですっかりとした食感が残って楽しめます。