

飴肥の天ぷら

日南海岸で水揚げされた魚のすり身に、豆腐や黒砂糖、みそを加えるのが特徴です。江戸時代から日南市飴肥地方の庶民の味として親しまれています。



へらしお前 (1人分)

エネルギー 191kcal
食塩相当量 1.6g

へらしお後

マイナス
1.0g
(1人分)
エネルギー 193kcal
食塩相当量 0.6g

材料 (2人分)

へらしお前

魚の切り身	70g
木綿豆腐	50g
しょうが	4g
黒砂糖	15g
みそ	5g
塩	1.2g
しょうゆ	9g
みりん	9g
卵	12g
揚げ油	適量

へらしお後

魚の切り身	70g
木綿豆腐	80g
しょうが	10g
ざらめ	6g
黒砂糖	4g
みそ	6g
卵	3g
揚げ油	適量

A

作り方

- 1 木綿豆腐はペーパー等で、しっかり水切りをする。
- 2 魚の切り身をフードプロセッサーで数回かける。そこに A を加え粘り気がでるまでかける。
- 3 粘り気がでたら、小判型に形を整え、160℃の油できつね色になるまで揚げる。

へらしおポイント

食塩を加えず、しょうがを増やすことで、減塩でも美味しく食べることができます。また黒砂糖を加えることで、コクがでて旨味がアップします。

