



がね

都城地方では蟹のことを「がね」といい、蟹が足を出しているように見えることからこの名前がついています。お盆やお祭りなどの行事のほかにも日常の食事でも食べられています。

へらしお前 (1人分)
 エネルギー 380kcal
 食塩相当量 1.3g

へらしお後
 (1人分)
 エネルギー 361kcal
 食塩相当量 0.7g

マイナス
0.6g



材料 (2人分)

へらしお前

さつまいも	120g
人参	25g
玉ねぎ	25g
にら	10g
しょうが	10g
卵	1個
砂糖	大1と1/2
塩	小1/2
小麦粉	60g
揚げ油	適量



へらしお後

さつまいも	75g
ごぼう	25g
人参	25g
玉ねぎ	25g
にら	10g
しょうが	5~10g
干しいたけ	3g
卵	1個
砂糖	大1と1/2
塩	小1/4
小麦粉	60g
揚げ油	適量

作り方

- 干しいたけを戻す。戻したら、3cm長さの千切りにする。
- さつまいもと、ごぼうは皮をむき、5cm長さの千切りにし、水にさらす。
人参、玉ねぎも5cm長さの千切り、にらは3cmの長さに切る。
しょうがは、みじん切りにする。(※新しょうがであれば、細い千切りでも良い)
- ボウルに、①と②の材料を入れ、溶いた卵、砂糖、塩、小麦粉を加え、こねるように混ぜる。
※最初は粉っぽいですが、時間が経つと材料から水分が出ます。水は加えません)
- ③を5~7等分。平らにして、170~180℃の油できつね色になるまで揚げる。

へらしおポイント

- がねは、さつまいもが主役のかき揚げですが、いもの量を減らし、香りが良いごぼうや、うま味のある干しいたけを使うことで、塩を減らしました。噛み応えもプラスしています。
- 一般的な天ぷらやかき揚げと違って、天つゆや塩は使いません。
- しょうがの量は、お好みで加減してください。

