

料理コーナー

鰯のさつま揚げ

山川賢次

自己流ですが、鰯のすり身でつくるさつま揚げを紹介します。一般的には“鰯のつみれ汁”といわれるほど鰯の方が名高いのですが、鰯はまた味がよいと信じているので今回は鰯を使いました。イワシも美味しいので少し講釈を述べますと、イワシは包丁を使わずに手で開くことができるので簡単に処理できます。そして、すり身の材料としてはウルメイワシをお勧めします。身が締まっているのです。干物でめざし（マイワシ）、ウルメと比較しても違いが分かります。

鰯は、包丁さばきが必要ですが、面倒な方は魚屋に頼めば三枚に下ろしてくれます。すり身ができればつみれ汁にもさつま揚げにもなります。お試しください。

今回の材料は鰯とみそのみです。

- 1) 中程度の鰯 4 匹（三枚下ろしの身 8 枚 329 g）
- 2) みそ 大さじ 1.5 杯



- ① 三枚におろす。（三枚おろしは、鮮魚店でもやってくれる。）



- ② 毛抜きで小骨を除いて皮を剥く



- ③ 2～3cm に刻んでフードプロセッサーに入れる



- ④ みそを加えてすり身をつくる



⑤ 弁当箱（15cm×10cm×2.5cm）の蓋にサランラップを敷いてすり身を入れ、弁当箱の蓋を外枠にして底で押さえて成型する。



⑥ 15cm×10cm×2cm の板状のすり身ができる



⑦ 三等分して再度弁当箱で押しつける



⑧ 10cm×10cm 程度に成型する



⑨ 3枚の板状のすり身ができた



⑩ 油で揚げる



⑪ さつま揚げのできあがり