

★カムカムレシピ★

# カムカムするほど旨味がでてくるイカ揚げ

## & ふわふわ春色揚げ



材料（約4人分）  
はんぺん…220g  
山芋…約500g  
卵…1個  
生姜…1片  
醤油…小さじ1  
みりん…小さじ1  
酒…大さじ1  
片栗粉…大さじ3  
一夜干ししたイカ…2ハイ  
エビ…約15匹  
新玉ねぎ…1、5個  
塩ゆで枝豆（冷凍）…お好み  
で（適量）

揚げ油・・・適量



① はんぺんと山芋を適当な大きさに切り、フードプロセッサーに入れます。



② 少し混ぜた所に、卵・すり下ろした生姜・Aをいれ混ぜ合わせます。



③ 混ぜてペースト状になったら粉を加え、更になめらかになるまで混ぜ、2つのボール（イカ用とエビ用）に分けます。



④ 一夜干ししたイカを適当な大きさに切ります。



⑤ イカに③をつける。写真は少なめですが写真よりたっぷりつけると更においしいです。



⑥ 油が温まったら、イカを⑤のようにつけながら、揚げていく。

⑦



エビの殻と背わたをとっておき、3等分に切ります。

⑧



新玉ねぎは半分に切りまな板に置いて、横に半分にきってから厚めにスライスする。  
枝豆は解凍してサヤから出す。

⑨



③の残りの中へ⑧を入れ、ゴムべらなどで具材が散らばるように全体を混ぜる。

⑩



スプーンなどで形を丸めて整えて、くずれないように油の中へ落とし入れ、揚げていきます。

※揚げた物を取る際はふわふわで箸だと崩れてしまうため、網じゃくしで優しく救いあげ、油をきる。

⑪



お皿に盛りつけて、  
できあがり(^▽^♪)

## おすすめポイント

- ★ **イカ揚げ**→イカを一夜干しにするか一夜干ししてあるものを買ってつくることで油がはねず、カムカム度もアッパして、噛めば噛むほど旨味がでできます。イカをタコにしてもOK!
- ★ **ふわふわ春色揚げ**→エビが多くある場合は、はんぺんなどと一緒にフードプロセッサーで混ぜると更においしさアッパ↑↑とてもふわふわでやわらかいので義歯の方も召し上がる事ができて、加熱することでエビの赤と枝豆の緑で、見た目も春色で食べてよし!見てよし!
- ★ **イカ揚げ&ふわふわ春色揚げ**→味が付いているのでそのまま召し上がってください。どちらも熱々はもちろん美味しいですが、冷蔵庫で冷やしても美味しく、おかずによし!おつまみによしですっ!
- ★ **ガッツリと簡単に食べたい方におすすめ↓↓** ★  
ふわふわ春色揚げを揚げずに、粉を小麦粉や米粉に変えて粉の分量を増やし、フライパンかホットプレートに適量の油をしき、お好み焼きを焼くように焼きます。