

かむかむレシピ

えびのゴマ揚げ 噛むかむタルタルソースかけ



ゆっくりと
よく噛み
ましょう!

材料 (2人分)

えび	6尾	タルタルソース	
塩、こしょう	各少々	たくあん	50g
卵白、小麦粉	各適量	きゅうり	1/2本
白ごま、黒ごま	各大さじ2程度	万能ねぎ	2本
揚げ油	適量	プレーンヨーグルト	大さじ3
		マヨネーズ	大さじ3
からし	小さじ1/2	ペリーリーフ	適宜
塩	少々	ブクブク	

作り方

- ① タルタルソースを作る。たくあんときゅうりを粗みじん切り(5mm角)にし、混ぜてしばらく置く。きゅうりがしんなりして水分が出たら、よく揉んで水気をしぼる。万能ねぎの小口切り、ヨーグルト、マヨネーズ、からしを混ぜて、塩で味をととのえる。
- ② えびは殻と背わたを取り、塩こしょうをふる。
- ③ 白ごまと黒ごまを混ぜる。卵白はよく溶きほぐす。
- ④ ②に小麦粉を薄くまぶして、卵白、ごまの順に衣をつけて、中温(170℃前後)の油で揚げる。器に盛って①のタルタルソースをかける。あれば、ペリーリーフやブクブクを添える

かむかむレシピについて
ご意見をお聞かせください
料理の得意な方待っています



身近な食材とちょっとした工夫で、無理なく自然に「噛む回数」が増えます。今回はたくわんとごまを使ったエビフライをご紹介します。

この料理の隠し玉のような存在が漬け物です。たくわんをはじめ、高菜漬けや味噌漬けなど野菜の漬け物は少しの量でもよく噛むことのできる食材となります。

またえびはフライにすると衣がパサつくため、他の調理法よりも飲み込むまでによく噛むことができます。今回は衣にゴマを使い、さらにかむかむ度アップを目指します。「えびはお値段がちょっと高め～」と言われる方はれんこんにひき肉をはさんで揚げてもいいと思います。

たくわんをらっきょうに替えたり、ヨーグルトをゆで卵にしてみてもいいでしょう。食材をアレンジするのも楽しいですよ。

ごまについて・・・

ごまは、私たちの食生活にとって身近な存在です。ごまが食品として優れている理由はさまざまな有効成分が小さな粒の中に含まれていることにあります。

- ・抗酸化作用
- ・がん予防
- ・悪玉コレステロール退治
- ・二日酔い予防
- ・美容