



# 地域に根ざす 郷土料理

## ～宮野河内特産「アオサの天ぷら」～

寒の訪れとともに、宮野河内上平地区特産のアオサが出回ります。乾物や冷凍物で1年中味わうことができるアオサですが、この時期の生を天ぷらにして食べるとまた格別です。今回は生を使用していますが、乾物を戻して使用する時など上手に作るコツは水切り。さらしの布袋を使ってしっかりと搾って下さい。



### ★ 材料（作りやすい分量）

- アオサ …………… 300 g
- 卵 …………… 2 個
- 小麦粉 …………… 1 カップ
- 塩 …………… 小さじ 1
- 砂糖 …………… 大さじ 2
- 揚げ油

### ★ 作り方

1. アオサとよく溶いた卵、小麦粉、塩、砂糖を混ぜる。  
※このときに水は使用しないこと。油の中で散ってしまう為。
2. 一口大にまとめながら中温の揚げ油に落とし入れ、カラリとなるまで揚げる。

※イカ、エビ、干しエビなどを混ぜて揚げると、彩りもきれいでおいしくできます。

提供：市食生活改善推進員協議会

