



地域に根ざす 郷土料理

～みんなに親しまれる「がね揚げ」～

がね揚げは、形がカニ（天草では「がね」と呼ぶ）に似ていることから、「がね揚げ」と呼ばれ親しまれています。別名「つき揚げ」ともいい、祝い事では「がね揚げ」、仏事では「つき揚げ」と呼ばれているようです。からいもなどに衣をたっぷりつけ、手のひら大に揚げます。揚げたての味は、また格別です。ぜひ一度お試しください。



★ 材料（約4人分）

からいも	200 g	小麦粉	1.5 カップ
にんじん	40 g	砂糖	大さじ 2
しょうが	20 g	塩	少々
にんじん葉	少々	酒	大さじ 1
卵	1 個	牛乳	大さじ 2

★ 作り方

1. からいもは皮をむき、1cm角の拍子切りにし、塩でもんでおく。
2. にんじんは細切り、しょうがは千切り、にんじん葉はざく切りにする。
3. ①、②の材料といっしょに、といた卵、小麦粉、砂糖、酒、牛乳を混ぜる。
（水は使用しない）
4. ③を形を整え、低めの温度に熱した揚げ油でじっくり揚げる。

提供：市食生活改善推進員協議会

