

えひめを食べよう！『えひめ地産地消』レシピ

小エビのひら天



材料（4人分）所要時間 40分

ヨリエビ・・・・・・・・・・1 kg
木綿豆腐・・・・・・・・・・半丁
片栗粉・・・・・・・・・・大さじ1杯
塩・・・・・・・・・・少々
揚げ油・・・・・・・・・・適量

作り方

ヨリエビは頭と背わたを取り、殻は付けたまま、殻がつぶつぶ状になる程度まで包丁でたたいてつぶす。ミキサー・フードプロセッサーを利用しても良い。

ペースト状になったヨリエビに木綿豆腐、片栗粉を加えて混ぜ合わせる。

好みにより、塩を少々加えても良い。

十分に混ぜ合わせたら、ひら天状か好みの大きさに丸め、約170度の油でじっくりと揚げる。

ワンポイント

ヨリエビの背わたは、ゆっくりと抜くと取りやすい。

皮付きのヨリエビを、包丁でたたいたり、ミキサー・フードプロセッサーでつぶす際は、ヨリエビの殻のつぶつぶ状が残る程度にする。皮のパリパリ感が楽しめ、おいしさが引き立つ。

豆腐が多すぎると、パリッとした食感が出にくい。

通常の揚げ物の温度より少し弱めの約170度で揚げると、おいしく揚げるができる。

食材について

ヨリエビは、瀬戸内海などの砂泥域で底引き網により多く漁獲される小エビです。体は大きくありませんが、味は濃厚で、ひら天やかき揚げ、塩茹で、寿司の具など色々な料理法で美味しくいただけます。

ちなみに、愛媛県のエビ類の漁獲量は全国第3位です。



●●●料理提供： 俳句の宿 大和屋別荘（愛媛県松山市道後鷺谷町2-27）●●●