

◎ スティック海老カツ ◎

2022年1月のレシピ④
レシピ提供：シトロン ヨーコ先

プリップリの海老とサクサクのレンコンを合わせた
おつまみ海老カツ。揚げたてをどうぞ～！

■材料（2～3人分）

ブラックタイガー	10尾	270g
レンコン	30g	
魚のすり身	100g	
コショウ	適量	
塩	小さじ1/3	
A 薄力粉	40g	
A 水	40g	
A 卵	1個分	
パン粉	適量	



1

海老はよく洗い、殻・背ワタ・尾を取り除き1cmに切る。
蓮根は5mm角に切り10分水にさらして水気を切る。

2

ボウルに①と魚のすり身・塩・コショウを入れてよく混ぜる。
2cm太さの棒状、揚げ鍋に入る長さに成形する。手に油をぬるときれいにラクにできます。

3

ボウルにAの薄力粉を入れ混ぜながら水を加える。
卵を溶いて加えて均一になるまで混ぜバツタ液を作る。

4

③に②を入れ、全体にバツタ液をつけたらパン粉をつける。

5

フラパンに油を3cm深さ入れ、170℃に熱し④を入れ、全体転がしながらきつね色になるまで揚げる。ザルに上げて油を切る。
味はしっかりついていますが
好みでマヨネーズ・ケチャップ・からし・スイートチリソース・レモンなどを付けて食べるとより楽しくなります。

■作り置き

④の状態でも冷凍可能。冷凍した場合は凍ったまま150℃くらいでじっくり揚げ、中心が熱くなったら170℃に温度を上げてきつね色になるまで揚げる。

■レンコンは省略可能。長芋でも美味しい。

■魚のすり身は魚売りの鍋コーナーにあります。使い切れない分は冷凍保存可能。

入手できない場合は海老をすり身分多く購入し、フードプロセッサーにかけ、レシピのすり身同様に使用してください。

■バツタ液を作ることで、薄力粉→卵液→パン粉の工程をバツタ液→パン粉

に省略できます。また素材にしっかり密着するのでしっかりと衣が付きま。

とんかつやコロッケなど何でも活用できますので覚えておく

