

いかのかりんとうがらめ

【材 料】

冷凍いか	300g
しょうが	ひとかけ
しょうゆ	小さじ2
片栗粉	大さじ4強
揚げ油	適量
三温糖(または砂糖)	小さじ2
みりん	小さじ1
しょうゆ	小さじ2
水	大さじ1

- ① 生姜はすりおろしておく。

冷凍いかは、塩水に30分程漬け、解凍しておく。

※塩分濃度が3%の塩水がベスト！

- ② 解凍したいかの水分を切り、しょうがとしょうゆの下味に漬け込んでおく。30分程度。

- ③ ②の水気を切り、片栗粉をまぶす。

※ビニール袋などでやると簡単にできます。

揚げ油を180°Cに温めておく。

- ④ 180°Cに温まった油に③を入れ、揚げる。

※油がはねやすいのでやけどに注意してください。

※一気に入れると油の温度が下がり、うまく揚がらないので、2.3回に分けて揚げましょう。

- ⑤ 三温糖から水までを合わせて煮立て、油を切ったいかをからめて完成！