

⑥<sup>まなほし</sup>前橋 <sup>ならこ</sup>ナラ子さん（熊本市南区在住）作「コノシロの酢めし・白エビのかき揚げ」

<料理名>
このしろの酢めし、白エビのかき揚げ
●料理や食材のアピールポイント
今旬の白エビ、玉ねぎのかき揚げ野菜天、コノシロの酢めし

材料名	分量（4人分）	材料名	分量（4人分）
白エビ	1パック	このしろ	2ひき
きゅうり	2本	ミニトマト	1袋
鶏ひき肉	1パック	レンコン	1袋
なす	3本		
海苔、柿、玉ねぎ、しょうが、にんじん、ごま 酢、砂糖、甘みそ、からし			適量

- ① コノシロを3枚におろす。塩して30分おく。  
甘酢につけて1晩おく。レンコンを甘酢で煮る。酢ご飯にコノシロ、レンコン、にんじん、しょうが、ごまを混ぜる。
- ② エビ、玉ねぎのかき揚げ  
天ぷら粉に2品を入れ塩少々、卵1個をボールでまぜて天ぷら油で揚げる。海苔は片面に小麦粉をつけて揚げる。なすは十字に切り目をいれ、甘みそとからしを練って間に挟む。レンコンは鶏肉をつめて揚げる。
- ③ きゅうり、柿、レンコンは三杯酢で（きゅうりは塩もみしたほうが早く出来上がる）
- ④ コノシロの骨でだし汁を取り、レンコンに詰めた残り鶏肉を団子にしてつみれ汁のように。汁が甘みだすように玉ねぎを入れる。