

## がね (かき揚げ)



### 材料(4人分)

さつまいも……約120g  
ニンジン………1/3本  
ゴボウ………1/4本  
ニラ………1/2把

### [衣]

小麦粉………大さじ7      水………カップ1/4弱  
米粉………大さじ6      揚げ油………適宜  
黒砂糖………大さじ2  
高砂の峰……大さじ1  
塩………小さじ1/3  
薄口醤油……小さじ1

### 作り方

- ① さつまいもは皮をむいて4cm長さ3mm幅の拍子木切りにし、水にさらして水気を切る。
- ② ニンジンは皮をむいて4cm長さ2mm幅に切る。
- ③ ゴボウは皮をこそいで4cm長さ2mm幅に切り、水にさらして水気を切る。
- ④ ニラは3cm長さに切る。
- ⑤ 衣の材料を全てまぜ合わせる。
- ⑥ ①②③④に分量外の小麦粉を大さじ1程度振り、まぜ合わせる。
- ⑦ ⑤の衣に⑥を入れ、よくまぜ合わせる。
- ⑧ ⑦の野菜を適量ずつまとめながら中温に熱した揚げ油で3分程度揚げ、最後に強火にしてカラリと揚げる。

■竹ノ内幸恵様(霧島市在住)より教えて頂きました。