

「はんぺんで簡単に！ 玉ねぎとあおさ、そら豆のさつま揚げ」

材料： はんぺん2枚
玉ねぎ1/2個
あおさ2グラム
そら豆 5総ほど
片栗粉 大さじ1
ハーフマヨネーズ 大さじ1
醤油、味醂 各小さじ1
ごま油 適量



- 作り方： ①あおさはパッケージに従って水またはお湯でもどす。
②そら豆を塩茹でし、食感が残る程度に切る。
③玉ねぎは細かくみじん切りする。
④はんぺんをビニール袋に入れ、袋を手で揉んで崩す。
⑤玉ねぎ、調味料、片栗粉をいれ、袋を揉んで混ぜる。
⑥そら豆をいれ、形が崩れすぎないように、袋を優しく揉んで混ぜる。
⑦フライパンにごま油を薄く敷く。
⑧手に水をつけて⑥を薄い楕円形に整形し、フライパンで揚げ焼きにする。

作品のコメント

血液の流れを良くする玉ねぎと海藻のあおさをたっぷり加え、鹿児島県が全国の生産量第一位を誇るそら豆も加えました。

また、はんぺんで簡単に作ることができるので、「簡単に家でも作れるんだ！」「できたてが食べれて美味しい！」と郷土料理であるさつま揚げをもっと身近に感じていただけたらと思います。