

モサエビの空揚げ



モサエビ(ドロエビ)(本名:クロザコエビ)は、日本海の沖合底曳き網漁でとれる。鮮度が落ちやすいため、遠方へは出荷が難しく、まさに地元でしか味わえない“幻のエビ”。

空揚げも二度揚げすると殻まで全部食べることができ、濃厚なうま味を余すことなく楽しめた上に、カルシウム、キチン、キトサン等の貴重な成分がとれる。

<材 料> 4人分

モサエビ	200g
米粉	15g
揚げ油	適量

<作り方>

- ① 揚げ油を中温に温めておく。
- ② モサエビは水気をきり、米粉をまぶす。
(ビニール袋にモサエビ、米粉を入れ袋をふると、まんべんなく簡単に米粉がまぶせる)
- ③ ①の油でカラリと揚げる。



※栄養価(1人分)

エネルギー:97kcal、たんぱく質:6.2g、脂質:5.5g、食物繊維:0g、カルシウム:315mg、鉄:0.2mg、食塩:0.4g

《参考文献》「鳥取県の伝統的郷土料理と旬の味」 公益社団法人 鳥取県栄養士会