



蛸変わり揚げ

●材料● 4人分

生蛸の足 2本

煮汁

だし汁 800ml
酒 100ml
砂糖 大さじ 3
濃口醤油 40ml
たまり醤油 15ml

揚げ衣

卵白 1個分
片栗粉 大さじ 1+1/2
青葱 1本
レモン 1/2 個
(分量外)
片栗粉、揚げ油

●作り方●

1. 蛸の足はボウルに入れ、熱湯を注いで霜降りにする。冷水に落として冷まし、表面の汚れを洗い、水分をふき取る。
2. 鍋に煮汁を合わせて煮立て、蛸を加える。紙蓋をしてごく弱火で40~50分煮て、そのまま冷ます。
3. 揚げ衣を作る。ボウルに卵白を入れて泡立てる。角が立つくらいになったら片栗粉を加え、さっくりと混ぜ合わせ、小口から細かく切った青葱を加え、混ぜる。
4. 蛸の足を小さめの一口大に切り、片栗粉をまぶす。揚げ衣をつけ、165°Cに熱した揚げ油で全体に薄く揚げ色がつくまで揚げる。
5. 揚げた蛸を器に盛り付け、くし形切りにしたレモンを添える。