

わかさぎのカレー揚げ

郷土の食材
わかさぎ

材 料 4人分

1人分エネルギー121kcal 塩分0.8g

わかさぎ・・・200g
にんにく・・・1かけ
しょうが・・・少々
しょうゆ・・・小さじ2
酒・・・・・・・・小さじ1
片栗粉・・・・適量
カレー粉・・・・小さじ1/2
塩・・・・・・・・少々
揚げ油



作り方

- ① にんにく、しょうがはみじん切りにする。
- ② わかさぎに①としょうゆ、酒で下味をつける。
- ③ 片栗粉にカレー粉と塩を混ぜる。
- ④ わかさぎに③をまぶし、油で揚げる。

諏訪湖でとれるわかさぎは、昔は諏訪地方の特産品として数少ない動物性たんぱく質の供給源でした。



料理は天ぷら、唐揚げなどの揚げ物の他、佃煮、甘露煮がよく作られています。



わかさぎの佃煮