

静浜基地 空上げ(からあげ) レシピ

航空自衛隊名物と言えば「からあげ」！静浜基地では基地開庁60周年を記念し、地域のご支援に感謝を込めて地元の食材の桜えびとかつお節を活かした**空上げ(からあげ)**を作りました。

材料 (4人分: 桜えびの空上げ8個 & かつお節の空上げ8個)

〈メインのお肉〉

若鶏もも肉・・・480g

〈下味〉

塩・・・小さじ1
 こしょう・・・少々
 酒・・・大さじ2
 おろし生姜・・・小さじ2

〈その他〉

お好みの付け合わせ野菜
 揚げ油

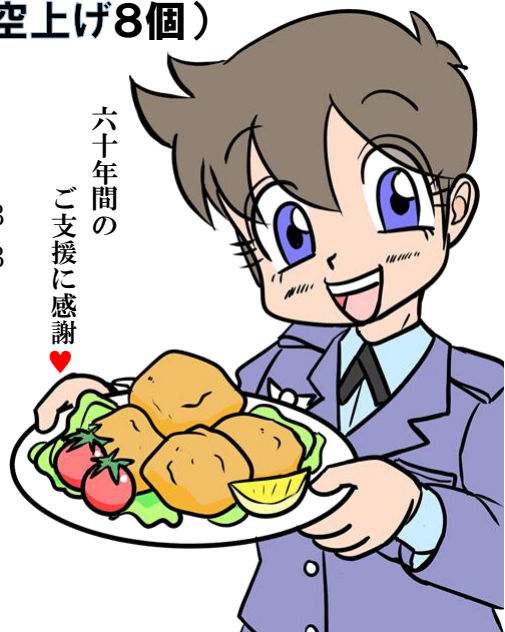
◆桜えびの空上げ

卵・・・1/2個
 干桜えび(姿)・・・4g
 小麦粉・・・大さじ3
 A 片栗粉・・・大さじ3
 干桜えび(粉碎)・・・8g

◆かつお節の空上げ

卵・・・1/2個
 醤油・・・小さじ2
 かつお節・・・4g
 B 小麦・・・大さじ3
 片栗粉・・・大さじ3
 だし粉・・・8g

六十年間の
 ご支援に感謝



静浜基地流 ～ みんなでつくろう ～

空上げの作り方

① ボールに30g程度に切った鶏肉を入れ、下味の材料を加えて30分ほどおく。



② ボールに卵を溶き、桜えび(姿)を入れ、鶏肉を加え卵と絡める。

③ 別のボールに卵を溶き、かつお節と醤油を入れ鶏肉を加え、卵と絡める。

④ AとBそれぞれ混ぜた粉を②と③の鶏肉にまぶす。
 (桜えびやかつお節がはがれないように注意する。)



⑤ 揚げ油を170℃に熱し、2種類を5分程度揚げる。温度に細心の注意を払い、豪快にあげましょう。

⑥ できあがり！！カラッと揚がった空上げをお好みの付け合わせ野菜と一緒に皿に盛り付ける。

