

# 与那国駐屯地 かじきの唐揚げ

与那国の特産物のかじきを食べ応えをだすために唐揚げにして提供しました！下味をしっかりとつけてカラッと揚げることで、ジューシーな味わいになり、魚嫌いな隊員でも食べられる魚料理になっています。

与那国駐屯地業務隊 管理栄養士 田端技官



## 材料（1人分）

|         |       |
|---------|-------|
| かじき     | 130 g |
| 濃口醤油    | 3 g   |
| 料理酒     | 5 g   |
| ニンニク    | 2 g   |
| おろししょうが | 1 g   |
| 小麦粉     | 5 g   |
| でんぷん    | 10 g  |
| サラダ油    | 9 g   |

## 作り方

- 1 かじきに濃口醤油、料理酒、ニンニク、おろししょうがで下味をつける。
- 2 下味をつけたかじきにでんぷんと小麦粉をあわせた衣をつけて、180℃の油で揚げる。

### ★コツ・ポイント

下味をしっかりとつけることで、かじきの淡泊さがジューシーでお肉のような食べ応えと味わいになります！