



静浜基地 空上げ(からあげ) レシピ



「航空自衛隊全体でより上を目指す」という意味を含めて「空上げ(からあげ)」と命名し、全国各地の基地で月末の最終金曜日に「からあげ」を提供しています。静浜基地では焼津特産の「桜えび」「かつお」藤枝特産の「しいたけ」と地元の食材を存分に活かした空上げを提供しています。

材料(4人分) 桜えびの空上げ4個 かつおぶしの空上げ4個 椎茸の空上げ4個

食品名	分量	食品名	分量
若鶏もも肉	480g	かつおぶし	2g
塩	小さじ1	醤油	小さじ2
こしょう	少々	だし粉	8g
日本酒	大さじ2	干し椎茸	16g
おろし生姜	小さじ2	小麦粉	大さじ6
卵	2個	片栗粉	大さじ6
干し桜えび	8g	揚げ油	適量
		お好みの野菜	

空上げの作り方

- 1 若鶏もも肉に切り込みを入れ、厚みを揃え40g程度の大きさに切る。



- 2 ボールに鶏肉、塩、こしょう、日本酒、おろし生姜を入れよく揉み込み30分以上おく。



- 3 干し桜えびの6gをミキサーにかけ粉碎する。干し椎茸の10gをミキサーにかけ粉碎する。



4 水で戻した干し椎茸を1センチ角に切る。



5 ボールに溶き卵の1/3と桜えび（姿）を入れ、鶏肉の1/3を加え卵液と絡める。

次に別のボールに小麦粉、片栗粉の1/3と干し桜えびの粉碎を加え混ぜ合わせ鶏肉につける。

（桜えびがはがれないように注意する。）



6 ボールに溶き卵の1/3とかつおぶし、醤油を入れ、鶏肉の1/3を加え卵液と絡める。

次に別のボールに小麦粉、片栗粉の1/3とだし粉を加え混ぜ合わせ鶏肉につける。

（かつおぶしがはがれないように注意する。）



7 ボールに溶き卵の1/3とカットした干し椎茸を入れ、残りの鶏肉を加え卵液と絡める。

次に別のボールに小麦粉、片栗粉の1/3と干し椎茸の粉末を加え混ぜ合わせ鶏肉につける。

（干し椎茸がはがれないように注意する。）



8 170℃の油で6分程度揚げる。

（油に入れてから、1分半は肉を触らず、桜えび、椎茸が剥がれないよう注意して揚げます。）



9 カラッと揚がった空揚げをお好みの付け合わせと一緒に皿に盛り付けて出来上がり。

