

サバ文化干物のからあげ

材料 (4人分)

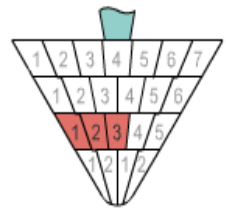


サバの干物

..... 1枚

(一人分の栄養価)

エネルギー	440kcal
たんぱく質	18.7g
脂質	38.5g
炭水化物	0.2g
食塩相当量	1.7g



作り方

- ① ペーパータオルなどで、干物の水気を取る。
- ② 160-170 度位の油に中火で、カラッとなるまで揚げる。
(少し大き目の場合は、2度揚げするとよい)

手軽に出来る割に、骨まで「カリッ」と揚げてあるので、丸ごと食べられます。



食材紹介

*文化干しの名前の由来

諸説ありますが、水産加工業界で「冷風乾燥機」を使用して作った干物を文化干しと呼ぶようになったそうです。

本市で水揚げされるサバは、1-3月にかけて脂がのっており、美味しく食べられます。