

アジの干物のからあげ

材料 (4人分)



アジの干物

..... 小さいもの 4 枚

揚げ油 適量

(一人分の栄養価)

エネルギー	98kcal	カルシウム	18 mg
たんぱく質	10.1 g	鉄	0.4 mg
脂質	4.4 g	コレステロール	37 mg
炭水化物	1.6 g	食塩相当量	0.9 g
ナトリウム	335 mg		

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、頭から丸ごと食べられます。



食材紹介

*アジの名前の由来

この魚は味がいいとの意味でアジと呼ぶと、新井白石が日本で使われている言葉の語源を解説した「東雅」という本に、「或人の説にアジとは味也。其の味の美をいうなりといへり」と記述が広く知られています。