

まじゃくのスパイス揚げ焼き



～レシピ概要～

自然にあふれる荒尾は食材の宝庫と言えます。若い人にもよりおいしく食べてほしいと思います。スパイスを使い工夫して荒尾の味を食べて楽しんでいただきたい。これなら家庭で作れるレシピ！おいしいですよ。

調理時間：約15分

～材料～

- まじゃく…20～30尾 ○☆ショウガ（チューブ）…大さじ1
- キャベツ…まじゃくの下に敷くぐらい ○小ネギ…大さじ2
- オリーブ油…大さじ3 ○☆白だし…大さじ2 ○★片栗粉…大さじ2
- オールスパイス…1匹につき2ふり ○ブラックペッパー…1匹につき1ふり

～作り方～

- ①まじゃくをボールに入れ、流水で泥を洗い流す。キッチンペーパーで水気を拭いておく（冷凍の場合、自然解凍）。
- ②ボールに☆（ショウガ、白だし）を入れて混ぜ①を入れて混ぜ、更に★（片栗粉）を入れて混ぜる。
- ③フライパンにオリーブ油を入れて（多めがおいしい）②を広げて中火でふたをして片面2分、裏返して1分焼く。火を消し、余熱で2～3分蒸す。（残った油で千切りキャベツを炒めて添えにする）
- ④皿に盛りつけ、小ネギを散らして、オールスパイス・ブラックペッパーを振りかける。

～アピールポイント～

見た目がグロイマジックを、スパイスを聞かせてビールのつまみに。