

🐟 第25回イチ押し！旬の魚料理コンクール料理人賞作品



キビナゴのマッシュドスイーツ ポテト納豆のはさみ揚げ

- 考案者…八田 勝豊さん(今村学園ライセンスアカデミー)
- 使用するお魚…キビナゴ
- イチ押し！ポイント…開いたキビナゴを2匹使ってはさみ揚げにした。中のさつまいものマッシュがフワフワでキビナゴとマッチしています。

材料（2人分）

- キビナゴ…12匹 ●さつまいも(紅さつま)…250g ●生クリーム…25ml ●牛乳…25ml ●納豆…1/2パック
- 卵…1/2個 ●大葉…2枚 ●レモン…2切れ ●塩…小さじ1 ●小麦粉…適量 ●パン粉…適量 ●天ぷら油…適量 ●ウスターソース…大さじ1 ●トマトケチャップ…大さじ2（代用：岩塩）

🐟 作り方

- ①さつまいもは、皮をむき薄切りにし、水500ml、塩小さじ1を鍋に入れ、ほっくりゆでる。
- ②①をザルに上げ、水を切り、すりばち等で熱い内につぶし、裏ごしし、マッシュにする。
- ③②をボウルに移し、生クリームを加え、混ぜる。
- ④③に牛乳を少しずつ加えながら、やわらかさを調整する。
- ⑤キビナゴは頭とはらわたを除き、手指で開き、中骨も除いて、紙タオルで水をふきとる。
- ⑥⑤の開いたキビナゴの内側に、④をていねいにスプーン等で塗りつけて、（市販の）納豆をといて2匹ではさむ。
- ⑦⑥に小麦粉をまぶし、溶き卵を通して、パン粉をまぶす。
- ⑧160℃の天ぷら油で、⑦が黄金色になるまでゆっくり揚げる。
- ⑨皿に大葉とレモンを添えて立体的に盛りつける。
- ⑩ソースは材料のウスターソースとトマトケチャップを混ぜ合わせてつくる。