

柳カレイ
レシピ 6

和

アマ部門
優秀賞



やなぎカレーうどん

材料
4人分



作り方

【1人分】 カロリー 978kcal 塩分 6.2g

- ヤナギガレイ：4枚
- うどん：600g
- ししとう：4本
- しめじ：1/2株
- 玉ネギ：1/2個
- ジャガイモ：1個
- ニンジン：1/3本
- 揚げ油：適量

【天ぶらの衣】

- 米粉：120g
- カレー粉：30g
- 卵：1個
- 水：200cc

【めんつゆ】

- 醤油(めんつゆ)：20cc
- 塩：20g
- 酒：少々
- 水：600cc

- 1 ヤナギガレイはウロコを取り、頭をおとし、5枚におろす。頭はエラを取る。
- 2 頭と骨は焼き、お茶パックに入れて水 600cc の中に入れ、火にかけ、沸騰したら弱火にして出汁をとる。
- 3 ジャガイモとニンジンは皮をむき、5mmの幅の棒状に切る。玉ネギは皮をむき、スライスする。しめじは石づきを取り、4等分し、ししとうはヘタを取り穴をあける。
- 4 天ぶら衣を作り、カレー粉を加える。
- 5 ジャガイモ、ニンジン、玉ネギは混ぜ合わせ、かき揚げにし、ヤナギガレイ、ししとう、しめじは米粉をつけ、天ぶら衣をつけて揚げる。
- 6 うどんを茹でる。
- 7 ②から骨を取り出し、酒、醤油、塩を入れて味を調える。
- 8 うどんを器に盛り、⑥をかけ、天ぶらをのせて完成。

ポイント

めんつゆは焼いた骨と頭で出汁をとることがポイントです。

柳カレイの
ひとりごと 6



柳カレイは肉食！

小さなエビなどの底性動物を食べて生きているの。

新潟の沖合は多くの河川が流れ込む

栄養豊富な海。

餌をいっぱい食べて、おいしくなるのよ。