

# 鯰の調理実習!

料理名：鯰鯰天天♪鯰天井♪（某井マンより）～愛を込めて鯰天を～♥(ÖvÖ。)

## ～材料と分量～

材料	分量	宗像市の食材☆
あじ	五匹	☆
米	2合	☆
大葉	10枚	☆
椎茸	5個	☆
てんぷら粉		
タレの材料	分量	宗像市の食材☆
醤油	大さじ6	☆
みりん	大さじ6	
料理酒	大さじ3	
砂糖	大さじ3	

班員名：大里瑞偉 猪野朱勇 上田真生 黒木友里菜

## 作り方

- ①お米を炊く
- ②あじを三枚おろしにする
- ③天ぷら粉の袋にかかれた分量通りに天ぷら粉と水を混ぜる
- ④揚げる具材に天ぷら粉をつける
- ⑤油を深めの鍋に入れ170度くらいまで温め、ひっくり返すスペースを空け ながらどんどん揚げる



- ⑥下記のようにつくったタレを揚げた具材にかけ、味を染み込ませる

1. 小さなフライパンに全ての材料を入れ中火にし、煮詰めます。

2. ふつふつとしてきたら弱火にして、焦げ付かないように木べらでかき混ぜながら、煮詰める。

3. とろりとしてきたら、火から下ろして完成。

「レシピ作成にあたって、工夫したところ」

普通の天井にはつゆをかけるけど、今回はうなぎの蒲焼に使われているたれを使用してみた。普通の天井に飽きてしまっている人にも新しい味を感じてもらうため、あまり見かけないうなぎのタレを使った。

食べている間も飽きないように柔らかいあじやフニユっとしたしいたけ、さくっとした天ぷらなど、食感が楽しいようにした。また見た目も楽しめるように緑の大葉も使う工夫をした。

あじを揚げている間にしいたけや大葉などを天ぷら粉に浸したりして時短を意識した。そのおかげでゆっくり食べる時間を確保でき、骨の揚げチップスも食べられた。

アンパンマンに出てくる天井マンを参考に名前からもおもしろそう!食べてみたい!と思ってもらえるように工夫しました。去年の最優秀賞を獲得した先輩方の料理名もおもしろくて作ってみたいと感じたので、またそう思ってもらえるようにクスッと笑える名前です。