



山蓂とちくわのかき揚げ

◆材料(4人分)



材 料	分 量	材 料	分 量
山 蓂 (細・太OK)	200g	玉 子	1/2個
ちくわ	2本	(A) 小麦粉 (又は天 ぷら粉)	1/3カップ
人 参	40g	水	大さじ2~3
		米 粉	1/2カップ
小麦粉	大さじ 2~3	(B) 水	1/2カップ ~
塩 又は 天つゆ	適量	塩	少々

◆作り方

- ① 山蓂は根元をよく洗って1cm程度を切り落とし、たっぷりの湯に重曹(タンサン)を入れて、太いものは5分、細いものは3分程ゆでる。
- ② 山蓂は3~4cmに切り、ちくわ、人参も同じくらいの長さに細切りする。
- ③ 木の芽は細かくみじん切りにしておく。
- ④ ボール等に①と②を合わせ混ぜ、小麦粉を大さじ2~3を加えてまぶし付けておく。
- ⑤ (A) か (B) で天ぷら粉を作り、④と合わせおたまやフライ返し等の上へのせ、形を整えて170~180℃の揚げ油の中にさっと滑らしながら入れ、ゆっくりカリッと揚げる。
- ⑥ 天紙をしいた器の上に2個(1人分)盛り、塩もしくは天つゆを添える。

ヒロコ先生のちょっと一言

小麦粉の衣は美味！
米粉の衣は手軽で誰でもサクッと揚げられます。

