



# 館山クッキング大使 川上文代の 地産地消レシピ



今回は、館山で栽培が増加しているいちじくのレシピを紹介します。そのまま食べても美味しい“いちじく”ですが、色々な料理の材料としても利用できる果物です。ぜひお試しください。（川上）

川上先生ブログ <http://ameblo.jp/fumiyokawakami>

## No.16 いちじくとゴーヤーのフリッター

### 材料(2人分)

いちじく	1個	【衣】	
ゴーヤー	4cm	小麦粉	75g
		ベーキングパウダー	
		小さじ	1/2
【カレー塩】		水	1/2カップ
カレー粉	小さじ1/4	オリーブ油	
塩	小さじ1/2	大さじ	1
		塩・胡椒	少々



### <作り方>

1. いちじくは天地を切り落とし、8等分のくし型に切る。
2. ゴーヤーは縦半分に切り、スプーンでわたを取り除き、3mm厚の半月切りにする。
3. 衣を作る・・・ボウルに全ての材料を入れて、滑らかになるまで混ぜる。
4. 揚げ油は180℃に温める。3の衣に1と2を入れて絡め、スプーンですくい、滑らせるように揚げ鍋に入れる。
5. からりと揚がれば、油を切り、カレー塩を添える。



### ワンポイントアドバイス



いちじくの甘みとゴーヤーの苦味、そしてカレーの風味が合わさり、エキゾチックな味わいです。

（ゴーヤーの本場沖縄では「ゴーヤ」ではなく、「ゴーヤー」と語尾を伸ばすそうです！）

カレー塩ではなく、天つゆでももちろん美味しいです。

