



# 館山クッキング大使 川上文代の 地産地消レシピ

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



## No.95 マコモのフリット

### 材料

- ◆マコモダケ…4本
- ◆薄力粉…75g
- ◆ベーキングパウダー…小さじ1/2
- ◆イタリアンハーブミックス…一つまみ
- ◆塩…適量
- ◆水…1/2カップ
- ◆揚げ油…適量
- ◆レモンのくし切り 1/4個



### <作り方>

1. マコモダケは、白い部分が見えてくるまで外皮を取り除く。
2. ボウルに、薄力粉、ベーキングパウダー、イタリアンハーブミックス、塩ひとつまみを入れて、中央をくぼませ、中央に水を加えながら泡だて器で混ぜる。
3. マコモダケの白い部分に2をつけ、180℃の揚げ油で片面1~2分ずつカリッと揚げ、油を切る。
4. 器にマコモダケを盛り、レモンと塩を添える。



### ワンポイントアドバイス

青い部分を手で持って食べられるように残しました。今回は、イタリア風の揚げ物にしましたが、淡白なマコモダケをフライやてんぷらなど、高温の油で揚げると旨みが凝縮してコクが加わり、とても美味しくなります。

