



館山クッキング大使 川上文代の 地産地消レシピ



館山市は海山の幸に恵まれ料理の食材が豊富です。新鮮で安全な地元の農水産物を味わっていただきたいと思い、各家庭で簡単にできる料理を考案しました。ぜひお試しください。
(川上)

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

No.10 そら豆のかき揚げ

材料(2人分)

そら豆	20粒	水	大さじ3
にんじん	20g	揚げ油	適量
ごぼう	20g	カレー塩	
じゃこ	5g	カレー粉	小さじ1/4
天ぷら粉	大さじ3	塩	小さじ1/2



<作り方>

1. そら豆は薄皮を取り、にんじんとごぼうはマッチ棒大に切り、ごぼうは酢水にさらして水分を取る。
2. 1とじゃこに天ぷら粉大さじ1をまぶす。
3. 残りの天ぷら粉大さじ2と水大さじ3を混ぜ、2とさっくり混ぜる。
4. スプーンですくって180度の油に落とし、からりと揚げる。
5. 油を切り、カレー塩を添える。



ワンポイントアドバイス



かき揚げがカリッと仕上がらない場合は、電子レンジにかけたり、低温のオーブントースターや魚焼き器でゆっくり水分を飛ばしてカリッと焼くと良いです。余ったら、翌日は天つゆで煮こんで天丼にしてお召し上がりください。

