



今日はこれで
決まり!

Vol.25

食べやすいサイズでサクサクいける

そら豆と干しエビのかき揚げ

材料(2人分)

そら豆…6本、干しエビ…10g、玉ねぎ…小玉1個、天ぷら粉…大さじ1、A(天ぷら粉…50g、水…80ml)、揚げ油…適量、塩…少々、お好みで塩や天つゆ

作り方



① 鍋にお湯を沸かし1%の塩を加え、切り込みを入れたそら豆を3分ほど茹でて皮を剥く



② ボウルに皮を剥いたそら豆、干しエビ、一口大にカットした玉ねぎを入れ、天ぷら粉を全体にまぶす



③ Aを混ぜて衣を作り、②と混ぜ合わせる
④ 180℃に熱した油に、③をスプーンですくい入れ、4分ほど揚げる
⑤ 油を切り盛りつけ、お好みで塩などを添える

彩り豊かな旬の味覚をかき揚げで

今回はビュッフェレストラン奥河内でも人気のメニュー、かき揚げを旬の食材で。かき揚げをバラバラにならずに揚げるコツは、具材と衣を混ぜ合わせる前に天ぷら粉を全体にまぶすことと、スプーンですくった時に形が崩れなくなるまで、衣の粘り気を天ぷら粉で調整すること。ぜひ挑戦してサクサクかき揚げをお楽しみください。

ちょこっと 美味しい話

農家 石田さん

50歳くらいから農業を始め、2反ほどの畑で季節ごと旬の野菜を作っています。気候の変化や害獣の被害など苦勞もありますが、できるだけ薬を使わないよう工夫しています。そら豆は独特な甘味とうま味があるのが特徴で、10月末ごろに種を植え、成長すると腰くらいの高さになるため風で倒れないようロープを張って育てます。自分の作ったものをおいしいと食べてもらえることがうれしくやりがいを感じます。もっと勉強して、収穫量を上げたいです。野菜の値段は上がっていますが、気に入った商品があればぜひ採れたての野菜を味わってください。



ビュッフェレストラン奥河内でこのメニューが食べられます
☎奥河内くろまろの郷(☎56-9606)
クックパッド河内長野市公式ページ▼

