



松田麗子の
台所から
こんにちば

サクサク食感とシュンギクの風味が心地良い

シュンギクの ざっぱりかき揚げ

まつだ・れいこ ● 広島を中心に全国各地で料理講習会を手がける。現在はJA家の光全国講師、中国新聞文化センター講師、アトリエ・レイコ主宰の他、テレビ・ラジオ・講演など幅広く活躍中。



材料
4人分

シュンギク…1束(200g)	かまぼこ(白)…1本	一味唐辛子…少々	<衣> 天ぷら粉…1カップ
ミツバ…1束(40g)	小麦粉…大さじ2	焼き塩…お好みで	水…1カップ
ショウガ…30g	揚げ油…適量		酒…大さじ1

《下ごしらえ》

シュンギクは根元を切り落とし、茎ごと手で2～3等分にちぎる。かまぼこは縦半分に切り、5mm幅で小口切り。ミツバは2～3cmの長さに切る。ショウガは皮をむいて千切り。衣の材料は全て混ぜ合わせておく。

《作り方》

- ① 下ごしらえした野菜とかまぼこをボウルに入れ、小麦粉をふり、さっくり混ぜ合わせる。
- ② ①のボウルに混ぜ合わせておいた衣を入れてさらに混ぜる。
- ③ 170～180℃に熱した油に、小さめの一口サイズにした②を入れる。
- ④ からっと揚がったら、お好みで、一味唐辛子や焼き塩をかける。

One Point



大葉シュンギクは葉と茎が柔らかく、甘みも強いので、茎はもちろん根っこまで食べられます。一緒に天ぷらにしたり、焼くだけでもおかずの一品に！

