



今月のレシピ

みなさまいかがお過ごしでしょうか。今月は色々な素材でフリッターを作ります。炭酸水を使うとサクッと軽い感じに仕上がりがさっぱりと召し上がれます。基本の衣を紹介するのであとはお自分でアレンジして作ってみてください。



根岸 祐シェフ

「炭酸水のいろいろフリッター」

洋風天ぷら



材料

【基本の衣】

薄力粉	160g
片栗粉	40g
炭酸水	200cc
塩ひとつまみ		

- ※薄力粉だけでも可、その場合200g。片栗粉を入れるとサクッと揚がる。
- ※その他、米粉、強力粉などお好みで。
- ※ビールでも可。(コクが出て風味もよい)
- ※甘みのある炭酸(サイダー)の場合、少し甘くなる。
- ※混ぜ合わせた衣に胡麻やカレー粉など加えてもおいしいです。

【揚げるもの】何でもよい、今回は…

- 海老… (殻をむき、背ワタを取っておく)
- 白身魚… (一口大に切っておく)
- 椎茸… (石づきを取っておく)
- ブロッコリー… (一口大に切っておく)
- りんご… (一口大に切っておく)
- 玉ねぎ… (くし切りしてバラバラにならないよう楊枝でとめておく)

作り方

- ①衣の材料は冷蔵庫で冷やしておく。
- ②すべてよく混ぜる。
- ③材料を下ごしらえし薄力粉をうっすらつけておく。
- ④油を170度位に温めておく(冷たい油を鍋に入れ野菜の切れ端を一つ浮かべて火をつける。周りがうっすら焦げて浮いてきた頃が170度～180度です。)
- ⑤衣をつけ揚げます。余分な衣は落として揚げましょう。楊枝や竹串でつけると仕上がりがきれいです。
- ⑥レモン、塩、ケチャップ、マヨネーズを添えて出来上がりです。

最後に

リンゴの衣にはゴマを入れてみました。衣には粉チーズや黒胡椒を加えたり、七味や青のりなども美味しく召し上がれます。揚げる材料もサツマイモ、ジャガイモ、ミニトマト、鶏肉、何でもお試しください。皆さまの工夫で食卓を美味しく楽しく彩りよくしてください。

材料

