

## ミラノ風たけのこフライ

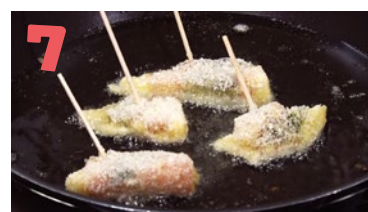
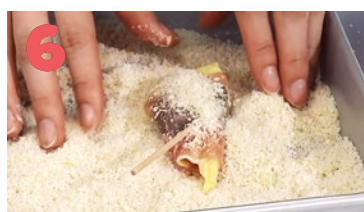
— 2人分 —

たけのこ	250g
生ハム	10枚
バジル	5枚
しそ	5枚
白みそ	適量
サラダ油	適量
トマトソース	適量
セルフィーユ	適量

卵液	
卵(小さいもの)	1コ
水	大1
薄力粉	大1
パルメザンチーズ	大1
チーズパン粉	
パン粉	50g
パルメザンチーズ	大1
米ぬか	200g
たかのつめ	1本

### 作り方

- 1 皮をむいたたけのこ、米ぬか、とうがらしを鍋に入れたっぷりのお湯でゆでる。
- 2 冷めて水で洗ったたけのこを食べやすい大きさに切る。
- 3 白みそを塗り、バジルやしそで包み生ハムで巻く。生ハムの端を竹串で刺すとはずれにくい。
- 4 卵、薄力粉、水、パルメザンチーズをダマがなくなるまで混ぜ合わせて卵液を作る。
- 5 パン粉にパルメザンチーズを入れて混ぜ合わせチーズパン粉を作る。
- 6 3のたけのこを4の卵液につけ、5のチーズパン粉をまぶす。
- 7 フライパンに油を入れて火にかけ、外側がパリッとするまで揚げ焼きにする。
- 8 器にトマトソースをしき、7をのせて最後にセルフィーユを添えれば完成



#### 今回の食材

## たけのこ



#### ★ 旬と産地

3月中旬～4月いっぱい、まさに今が旬。  
徳島県では県南部でよく採れる。

#### ★ オススメの調理法

先: 汁物やあえ物  
中央: 煮物 揚げ物 炒め物  
根元: 炊き込みごはん

#### ★ 美味しい見分け方

皮が薄茶色で穂先が黄緑や黄色いもの  
切り口の変色が少なく、つやのあるもの  
砲弾型でずんぐりしたもの

#### ★ 保存方法

米ぬかやとうがらしであく抜きして保存する。  
冷凍は風味が落ち、歯ごたえが悪くなるため、  
あまり適さない。