

～BEGINの砂糖てんぷら～より

## 砂糖てんぷら (サーターアンダギー)

レシピ監修 エコール 辻 東京 中濱 尚美 先生



石垣島出身のバンド、BEGINの歌に登場するサーターアンダギー。石垣島では砂糖てんぷらという呼び名で愛され、「外はカリッ、中はフワッ」な食感が魅力のお菓子です。南国の香り漂う味わいを楽しんで。

**材料** ～直径5cm プレーン 約12個分、よもぎと黒糖バナナ それぞれ約16個分～

### <プレーン生地>

全卵	50g	Mサイズ1個分
グラニュー糖	80g	
サラダ油	15ml	
薄力粉	150g	
ベーキングパウダー	4g	

### <よもぎ生地>

全卵	50g	Mサイズ1個分
よもぎパウダー	5g	
お湯	25ml	
グラニュー糖	100g	
サラダ油	15ml	
薄力粉	200g	
ベーキングパウダー	5g	

### <黒糖バナナ生地>

全卵	50g	Mサイズ1個分
黒糖	80g	
バナナ	60g	
サラダ油	15ml	
薄力粉	200g	
ベーキングパウダー	5g	

サラダ油	適量	揚げ油
------	----	-----

## 作り方

### Prepare 準備

- 薄力粉とベーキングパウダーをあわせてふるっておく
- 揚げ油を150℃に温めておく
- 黒糖に塊があれば、ざるでふるっておく

### プレーン生地を作る

#### Step 1 ステップ1

全卵とグラニュー糖を合わせ、サラダ油を加えて混ぜる。



#### Step 2 ステップ2

粉類を加え、粉けがなくなるまで混ぜる。



### よもぎ生地を作る

#### Step 3 ステップ3

よもぎパウダーと分量のお湯を合わせる。



#### Step 4 ステップ4

全卵とグラニュー糖を合わせ、ステップ3とサラダ油を加えて混ぜる。



#### Step 5 ステップ5

粉類を加え、粉けがなくなるまで混ぜる。



## 黒糖バナナ生地を作る

### Step 6 ステップ6

全卵と黒糖を合わせ、フォークなどでつぶしたバナナとサラダ油を加えて混ぜる。



### Step 7 ステップ7

粉類を加え、粉けがなくなるまで混ぜる。



## 揚げる

### Step 8 ステップ8

手に油をつけ、それぞれの生地を20~25gずつに丸める。



### Step 9 ステップ9

150℃の油でじっくり揚げる。  
全体に色がついたら取り出し、油をきる。



### Step 10 ステップ10

油を180℃に温め、30秒ほど揚げ、油をきる。



## 食べごろと保存方法

揚げたて、温かいうちが食べごろです。当日中にお召がり下さい。