

野菜のかき揚げ 帆立のてんぷら

<材料>

にんじん	1本
しいたけ	2個
さやいんげん	5本
たまねぎ	1/2個
帆立て貝柱（刺身用）	6個

薄力粉 適量

<卵水>

※水500ミリリットルに対して卵1個

水 1リットル

卵 2個



<揚げ油>

※太白ごま油と焙煎ごま油を3対1の割合で混ぜる

<作り方>

- 1 にんじんは長さ5センチ、幅5ミリほどの棒状に切る。
しいたけ、さやいんげん、たまねぎも全て同じくらいの長さ、太さに切っておく。
【ポイント！】野菜は太さや大きさを切り揃えること。
細くしすぎないほうが味や水分が抜けず美味しく揚がる。
- 2 粉ふるいを利用して、薄力粉は多めに振るっておく。
振るうことで薄力粉と空気が混ざり合いダマが出来にくくなる。
- 3 卵水（たまごみず）を作る。水に卵を入れて、
泡立てるようにしっかりかき混ぜたら表面の泡は取り除く。
【ポイント！】溶いた卵に水を入れるのではなく、水に卵を入れて溶く。
こうすることで卵白がきれいに混ざりやすくなる。
- 4 てんぷら衣を作る。2の薄力粉と3の卵水を同量（カップ2と1/2）混ぜ合わせる。
【ポイント！】卵水に薄力粉を2～3回に分けて加え混ぜる。
この時、多少ダマが残ってもいいので混ぜすぎないこと。
残った卵水はあとで使うので取っておく。

- 5 ボウルに1の野菜を全てと、2の薄力粉（おたま2つ分）を加えて、野菜一つ一つをコーティングするように混ぜ合わせる。
- 6 5に4の天ぷら衣（およそ半分）を加えて混ぜ合わせる。この時、全体が重いようなら取っておいた卵水を加える。それぞれの野菜が見えるくらい、少しゆるいかなと思うくらいまで濃度を調整する。
- 7 フライパンに太白ごま油3、焙煎ごま油1の割合で加えて加熱する。全体の分量はフライパンに3センチくらいが適量。
- 8 7の油が180度になったら、6の具材を穴あきおたまに取って入れる。
180度の目安は衣を入れた時、すぐに音を立てて浮き上がる程度。
【ポイント！】 油に入れた時、かき揚げの具材がほどけたら、あわてずに、
ほどけた具材をかき揚げの上へのせ、上から少し衣を垂らすとよい。
- 9 1分ほど経ったら少し火を弱めて裏返し、さらに30~40秒ほど揚げたら出来上がり。
【ポイント！】 かき揚げに箸を刺すと内部に油が入るので、箸を刺さないこと。
- 10 帆立て貝柱は2で振るった薄力粉と4の天ぷら衣をつけて同様に揚げる。刺身用なら45秒くらいで油から上げて半生程度に仕上げるとよい。