

■ 4 人 分

所要時間 30分

## 作り方

- ① 鶏肉にAの調味料を揉み込み、10分以上おく。  
えびは背わたを取り、尾を残して殻をむく。  
腹に4～5ヶ所切り込みを入れて、腹を軽く潰す。

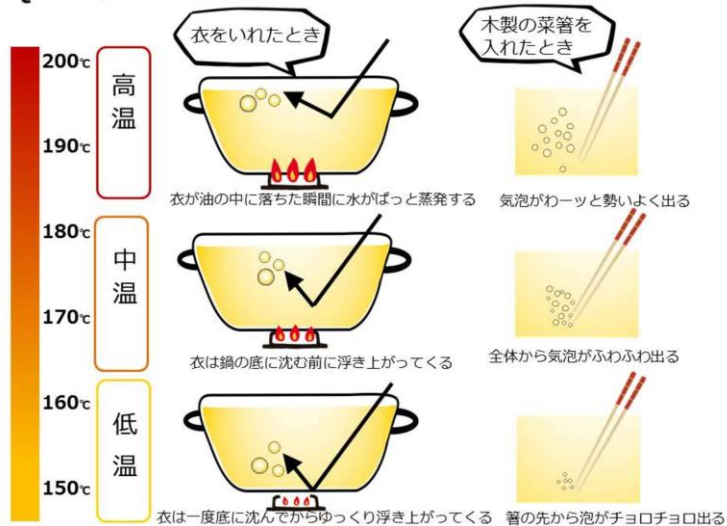


- ② 計量カップに卵白を入れ、150ccになるまで冷水を注ぎ入れる。ボウルに移し入れ、振った粉を入れる。箸でたたく様にダマが残るくらいにざっくりとまぜる。



- ③ 下処理した食材の水分をペーパーなどでしっかり取り、片栗粉又は小麦粉を全体に薄くまぶす。  
天ぷらの衣をつけて180度で野菜→肉・魚の順に揚げる。
- ④ 器に盛り、揚げてすぐに天つゆ、粗塩などでいただく。

## Q. 揚げ物の温度がわかる秘訣は？



## とり天と天ぷらの盛り合わせ

## 材 料

鶏むね肉(5ミリのそぎ切り)	160g
A 塩麹	大さじ1.5
酒	大さじ1
しょうが(すりおろす)	5g
こしょう	少々
なす(縦半分→末広切り)	2個
さつまいも(5ミリ幅→水にさらす)	4切れ
れんこん(5ミリ幅→水にさらす)	4枚
しいたけ(十字の飾り切り)	4枚
大葉	4枚
えび	4尾

## 【天ぷらの衣】

卵白(1/4個)+冷水	150cc
小麦粉(ふるう)	150cc(80g)
ベーキングパウダー(あれば)	小さじ1/4

## 【天つゆ】

だし汁	150cc
しょうゆ・みりん	各大さじ2.5

## Check Point

## 【天ぷらの衣のコツ】

- 冷たい衣を使い混ぜすぎない
- ・天ぷらの衣の卵水・小麦粉も使う直前まで、冷やしておく。
- 衣の温度が高いとさくっとなりません。
- ・冷水の中に小麦粉を入れ、混ぜすぎない。
- 逆だと混ぜすぎでさくっとなりません。

## 【材料の下処理】

- 材料の水気をしっかり取る
- 水気がある物は、さくっとなりません。
- 下粉をつける
- 天ぷらの衣をつける前に、材料に小麦粉を薄くまぶすと、水分が更にとれて失敗しにくい。

## 【揚げ方】

- 一定の温度で揚げる
- 1度に揚げられるのは、油の表面積の半分くらい。
- 油は多い方が、温度が下がりにくいので失敗しにくい。

■ 4人分

くるまぶ

## 車麩と白菜の卵とじ

## 材 料

サラダ油	大さじ 2
車麩（水で戻す→半分に切る）	4 枚
白菜（ざく切り）	4 0 0 g
B だし汁	5 4 0 cc
砂糖	2 0 g
薄口しょうゆ	3 5 cc
卵（溶きほぐす）	2 個
三つ葉	4 本

所用時間 15分

## 作り方

- ① 車麩はたっぷりの水、又はぬるま湯に15分位つけて戻しておく。柔らかくなれば、よくしぼって水気を切る。
- ② 鍋にサラダ油を中火で熱し、①の車麩を加える。あまり触らず、香ばしい焼き目が付くよう両面揚げ焼きにする。  
車麩が油を全て吸えば、白菜とBを加え、煮立ってから中火弱で6～7分煮る。  
白菜に火が通れば、煮立った中に卵を回し入れ、火を止めてふたをする。

## ■ だしの取り方

- ① 鍋に水1600ccと昆布15g、かつお節16～32gを入れ、中火にかける。  
煮立てば3～10分弱火で煮てザルでこす。

## Check Point

金沢と言えば車麩！県外の人にあまりなじみがないので、作ると喜ばれます。油で揚げるとより美味しくなりますが、水で戻してそのまま煮ても、もちろんOKです。車麩+好きな材料でアレンジ自由自在です。

## 根菜たっぷりの味噌汁

## 材 料

大根	1 0 0 g
にんじん	4 0 g
さつまいも	小1本
里芋	2 個
にんじん	4 0 g
ごぼう	4 0 g
だし汁又は水	8 0 0 cc
味噌	5 0 g 位
ねぎ（小口切り）	4 c m

## 作り方

- ① 大根・にんじんは皮をむき、2～3ミリ幅のいちょう切りにする。  
さつまいもは皮付きのまま7～8ミリ幅の半月に切る。  
里芋は皮をむいて2～3ミリ幅の半月切にする。  
ごぼうは泥を洗い、2～3ミリ幅の斜め切にする。
- ② 鍋にだし汁と①を入れ、火にかける。煮立ったらアクを取り除き、コトコトの火加減で野菜が柔らかくなるまで煮る。（7～8分）  
火を止めて味噌を溶き、ねぎを散らす。

■ 4人分

所要時間 20分

## Check Point

根菜が美味しい季節になりました！  
根菜等の土に埋まっている野菜は水からじっくり煮ると甘さがぐーんと出てきます。味噌の種類で味が決まるので、色々試して好きな味噌を発見しよう♪