

とり天と天ぷらの盛り合わせ

■ 4人分



所要時間 30分

材 料

A	鶏むね肉(5ミリのそぎ切り)	160 g
	塩麹	大さじ1.5
	酒	大さじ1
	しょうが(すりおろす)	5 g
	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	150 cc
小麦粉(ふるう)	150 cc(80 g)
ベーキングパウダー(あれば)	小さじ1/4

【天つゆ】

だし汁	150 cc
しょうゆ・みりん	各大さじ2.5

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。



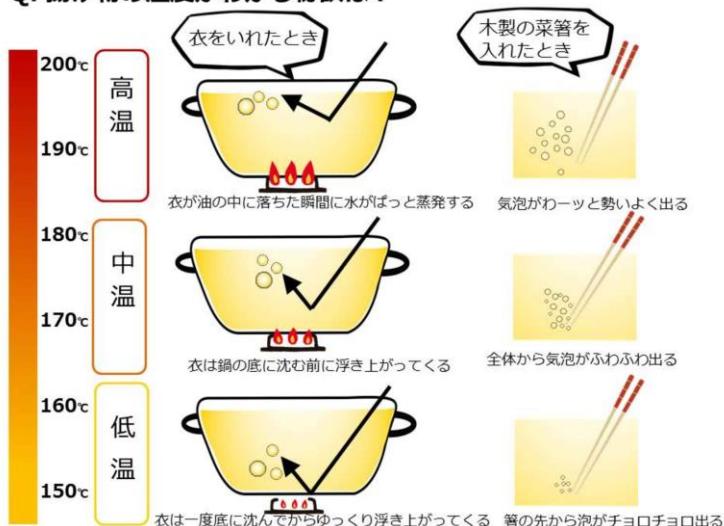
- ② 計量カップに卵白を入れ、150ccになるまで冷水を注ぎ入れる。ボウルに移し入れ、振るった粉を入れる。箸でたたく様にダマが残るくらいにざっくりとませる。



- ③ 下処理した食材の水分をペーパーなどでしっかりと取り、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?



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。
 - 逆だと混ざりすぎて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、温度が下がりにくないので失敗しにくいです。



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）	400g
B だし汁	540cc
砂糖	20g
薄口しょうゆ	35cc
卵（溶きほぐす）	2個
三つ葉	4本

所要時間 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いですが、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	100g
にんじん	40g
さつま芋	小1本
里芋	2個
にんじん	40g
ごぼう	40g
だし汁又は水	800cc
味噌	50g位
ねぎ（小口切り）	4cm

■ 4人分



所要時間 20分

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。さつま芋は皮付きのまま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。

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♪