

えびと秋野菜のフリット



材 料

(4人分)

えび (殻付)·····	8尾
エリンギ·····	100g
れんこん·····	100g
さつまいも·····	小1本 (150g)
ごぼう·····	1本 (100g)
揚げ油·····	適量
イタリアンパセリ·····	4つ
レモン·····	1個
塩 (こすり洗い用)·····	少々
塩·····	少々
(衣)	
卵·····	1個
冷水·····	150cc
薄力粉·····	50g
セモリナ粉·····	適量

下準備

- ・えびは、立て塩、真水で洗った後、竹串で背わたを除き、もう一度、立て塩、真水の順で洗う。
- ・エリンギは、根元を除き、4等分に手で裂いておく。
- ・れんこんは、幅1cmの半月切りにし、酢水(分量外)にさらしておく。
- ・さつまいもは、タワシなどでよく洗い、皮付きのまま縦に8等分に切って、水にさらしておく。
ごぼうは、包丁の背で皮をこそげ、長さ10cmに切り、縦に2~4等分に切って、水にさらしておく。
- ・れんこん・さつまいも・ごぼうは、水気をクッキングペーパーでしっかり拭き取る。
- ・レモンは、塩でこすり洗いし、くし形切り。

作り方

- ① ボウルに卵・冷水を入れて混ぜ、薄力粉をふるい入れて混ぜる。
- ② れんこん・さつまいも・ごぼうを衣にくぐらせ、片面にセモリナ粉をまぶしつけ、160℃の油でじっくりと揚げる。
- ③ えび・エリンギを衣にくぐらせ、片面にセモリナ粉をまぶしつけ、180℃の油で揚げる。
- ④ 皿に盛り、イタリアンパセリ・レモン・塩を添える。

- ・火の通りにくい食材はじっくりと火を入れ、からりと仕上げます。
- ・火の入りやすい食材はさっと揚げ、からりと仕上げます。
- ・セモリナ粉のかわりに粉チーズでも良いでしょう。