

京野菜

わくわくレシピ

No. 14

市民しんぶん北区版
平成 23 年 6 月号に掲載

賀茂なすの春巻き

ざいりょう (4人分)

- ★ 賀茂なす 1 個
- ★ ベーコン 100 g
- ★ 春巻きの皮 12 枚
- ★ 小麦粉 適量
- ★ サラダ油 適量
- ★ クレイジーソルト 少々
(なければ塩・コショウ)

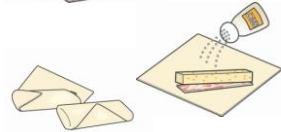
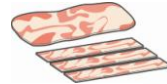
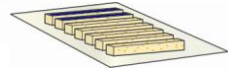
つくりかた

- ① 賀茂なすのへたを取って縦半分になり、1 cm 角の拍子木切りにする。
- ② ①をさっと水に通し、クッキングペーパーで水分をとる。
- ③ ベーコンを幅 1 cm 長さ 10 cm くらいに切りそろえる。
- ④ 春巻きの皮を角が手前になるように広げ、皮の中央より少し手前側に②と③を1つずつ重ねて(ベーコンを下に、賀茂なすを上置く)、クレイジーソルトを軽くふる。手前からひと巻きして両側を折りたたみ、最後まで巻き、巻き終わりに小麦粉を水で溶いたのりをつけてとめる。
- ⑤ ④を170℃に熱したサラダ油に入れ、弱火で約5分かけてきつね色になるまで揚げる。



野菜のひとりごと

大きいものは直径13cmにもなり、重さも500gぐらになります。肉質はもっちりと詰まっています。甘みがあり、一度吸った油をまたはきだすのでさっぱりと食べられます。



★熱々でも冷めても、外はパリパリ、中はとろっとジューシー。
なすが苦手な方でも、目先が変わって食べられるかも。

〈京野菜料理 ke-ko〉