

# 京野菜

## わくわくレシピ

No. 20

市民しんぶん北区版  
平成23年12月号に掲載

### 大根のフライ

#### ざいりょう

- ★長大根（あれば聖護院大根） 12cm
- ★卵 2個
- ★牛乳 適量
- ★パン粉 適量
- ★塩・コショウ 少々
- ★強力粉 適量

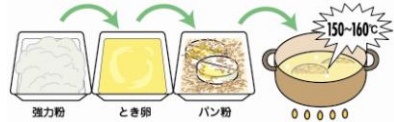
#### つくりかた

- ① 大根の皮をむき、約1cmの輪切りにする（聖護院ダイコンの場合は縦に4等分しそれを約1cmの厚さに切る）。
- ② 両面に軽く1本切れ目を斜めに入れる（表裏で×になるように）。
- ③ とき卵に牛乳を少量入れ、塩・コショウをふり、よく混ぜておく。
- ④ ②を強力粉→とき卵→パン粉と通し、150～160℃の油で揚げる。
- ⑤ 途中、竹グシをさし、すっと通れば一度取り上げる。
- ⑥ 再度180℃の油で表面をカリッと揚げる。
- ⑦ 皿に盛り付け、塩を添えてできあがり。



#### 野菜のひとりごと

大根のひげ根の生え方をご存知ですか？実は左右に2列、ムカデの足のように生えているのです。小さくほみがひげ根の生えている場所なので確かめてください



★低温でゆっくり上げることによって、大根の甘みを引き出します。

〈京野菜料理 ke-ko〉