

京野菜

わくわくレシピ

No. 13

市民しんぶん北区版
平成 23 年 5 月号に掲載

筍のかわり揚げ

ざいりょう (4人分)

- ★ 筍 (中 1 本) 300g
- ★ 生米 適量
- ★ あられ 100g
※ひなあられや醤油おかきでも OK!
- ★ かたくり粉 適量
- ★ だししょうゆ 50cc
- ★ サラダ油 適量

つくりかた

- ① 筍の皮をむき、縦に 2 等分し、大きめの鍋に並べる。
- ② ①の上に多めの水を入れ、生米を 1 つまみ入れ、約 30 分ゆがく (はしが通れば OK)。
- ③ あられを袋に入れ、上から叩き、細かく砕く。
- ④ ②の筍を穂先から縦に 5mm 位の厚さに切る。
- ⑤ ④にかたくり粉をまぶし、だししょうゆにくぐらせ、③のあられ衣をまんべんなく付ける。
- ⑥ ⑤を天ぷらを揚げる温度より低め (約 160℃) のサラダ油でゆっくり揚げる。

★あられをパン粉のかわりにまぶしているのので、できあがりがとても香ばしく、外はパリパリ、中はシャキシャキ、味がじわーっとしみでてくる感じがたまりません。 <京野菜料理 ke-ko>



野菜のひとりごと

生まれは中国の江南地方で、日本には 810 年頃やってきました。京都府長岡京市の海印寺の僧によってもたらされたという説があります。日常食べる野菜の中では、食物繊維やカリウムが多く含まれています。

