

「おつな姫」のかんもどき

エダマメのレシピ



ふわっと広がる、夏らしい爽やかな
香りが楽しめます

材料 (4 個分)

エダマメ「おつな姫」(莢つき) .. 200 g
木綿豆腐 400 g (1 丁)
大和芋 50 g
卵白 1/2 個分
片栗粉 大さじ 2
塩 少々
揚げ油 適量

下ごしらえ

- 「おつな姫」は塩もみし、たっぷりの湯で 5 分間ゆでてザルにあげます。冷めたら莢から出し、薄皮を取り除いておきます。
- 木綿豆腐は重しをして、しっかりと水切りします。
- 大和芋は皮をむき、すりおろします。

作り方

- 1 「おつな姫」は、半量をすり鉢かミキサーでよくすりつぶし、残りの半量はそのまましておきます。
- 2 ボウルに水切りした木綿豆腐を入れ、軽く手でつぶします。
- 3 2 にすりおろした大和芋、溶きほぐした卵白、片栗粉、塩を加え、よく混ぜます。
- 4 3 に 1 の「おつな姫」を加えて軽く混ぜ合わせ、4 等分にする。手にサラダオイル (分量外) を塗り、まるく形を整える。
- 5 鍋に揚げ油を用意し、170℃に熱する。4 を静かに入れ、返ししながら両面を色よく揚げる。