

「打越一寸」と エビのかき揚げ

ソラマメのレシピ



ほっくり甘い「打越一寸」が
サクサク食べられます

材料 (4 人分)

「打越一寸」 ソラマメ…………… 30 ～ 40 粒
桜エビ…………… 30g
薄力粉…………… 大さじ 1
薄力粉…………… 3/4 カップ
片栗粉…………… 1/4 カップ
卵…………… 1 個
冷水…………… 適量
揚げ油…………… 適量

作り方

- ① 「打越一寸」は莢から出して、たっぷりの熱湯でサッとゆで、ザルにあげて水気を切ります。
あら熱がとれたら薄皮をむきます。
- ② ボウルに (1) の「打越一寸」と桜エビを入れ、薄力粉をふりかけて混ぜながら全体にまぶしつけます。
- ③ 別のボウルに A の薄力粉と片栗粉を合わせてふるいを通して入れます。卵を溶きほぐして冷水を足して 1 カップにした卵液を加えてさっくりと混ぜます。
- ④ 小さな容器に (2) の 1/8 量を入れ、(3) の衣を大さじ 3 ～ 4 ほど加えて混ぜ合わせます。
- ⑤ 揚げ油を中温に熱し、(4) を静かに流し入れます。しばらくそのまま揚げて表面が固まったら箸で返ししながらカラッと揚げ、油を切ります。残りも同様にして揚げ、器に盛りつけます。
好みで山椒塩などをつけていただきます。

ワンポイント

かき揚げを作り慣れている人は、まとめて衣と合わせて、玉じゃくしなどを利用して 1 個分ずつ揚げ油に落とし入れても。