



### 夏野菜とキスの天ぷら

〈材料〉 4人分

- ①かぼちゃ . . . 薄切り4枚
- ②オクラ . . . 4本
- ③玉ねぎ . . . 小1/2個
- ④みょうが . . . 2個
- ⑤茄子 . . . 大1本
- ⑥ししとう . . . 4本
- ⑦大葉 . . . 4枚
- ⑧ミニトマト . . . 4個
- ⑨キス . . . 4尾

簡単☆天つゆ

- 酒 . . . 50cc
- みりん . . . 50cc
- 醤油 . . . 50cc
- 水 . . . 200cc
- かつお節 . . . ひとつかみ

薬味

- 大根おろし
- しょうが
- 塩(カレー塩・梅塩・抹茶塩)

A サクサク衣☆

- 小麦粉 . . . 200cc
- 卵 . . . 1個
- 炭酸水 . . . 150cc
- 揚げ油 . . . 適量

**Point!** ・炭酸水を使うと衣がふっくら、パリっとする。



### 〈作り方〉

#### ① サクサク衣を作る

Aの衣の材料を冷蔵庫でよく冷やしておく。

**Point!** ・卵は割った状態で冷やす。

② 卵を溶き、小麦粉はふるう。  
ふるった小麦粉に卵と炭酸水をざっくり混ぜ合わせる。  
冷蔵庫でしばらく置いておく。

**Point!** ・混ぜすぎないように注意！粉が残る程度に混ぜる。

#### ③ 野菜、魚の下準備をする

- ①かぼちゃ . . .なるべく薄く切る。(火の通りを良くする為に下茹でをしても良い。)
- ②おくら . . .ヘタを少し切り落とし、ガクを取る。破裂しないように穴を開ける。
- ③玉ねぎ . . .半分に切った物を4等分する。バラバラにならないよう串でとめる。
- ④みょうが . . .縦半分に切る。★みょうがは天ぷらにすると香りが良く、クセがなくなる。
- ⑤茄子 . . .ガクを取り、4等分にする。縦に切りこみを入れ茶筌茄子にする。
- ⑥ししとう . . .縦半分に切り、種をとる。
- ⑦大葉 . . .1枚1枚の軸の長さを揃えるように切る。
- ⑧ミニトマト . . .ヘタは取らずにそのまま使う。  
★トマトは火を通すと甘みを増す。
- ⑨キス . . .開いた物を食べ易い大きさに切り、クッキングペーパー上に並べ、塩をふりかけておく。

#### ④ 揚げる

・衣をつける。野菜→野菜の色が見える程度に薄く。魚→厚めにつける。

- ①かぼちゃ . . .2分程度揚げる。火の通りを爪楊枝をさして確認する。
- ③玉ねぎ . . .串のまま揚げる。
- ⑤茄子 . . .切れ目にも衣をつけ、開いて揚げる。
- ⑦大葉 . . .片面だけ衣をつけ、さっと揚げる。
- ⑧ミニトマト . . .ヘタを持ち、衣をつける。破裂しないようにさっと揚げる。
- ⑨キス . . .水気をとり、衣を厚めにつけて揚げる。  
・時々、揚げ油に浮く衣(天かす)を取り除く。  
・揚げ油に一度にたくさん材料を入れると、油の温度が下がる為、順番に少量ずつ揚げる。

**Point!** ・魚など油に臭いのつくものは最後に揚げる。

#### 簡単☆天つゆ

1. 鍋に水、酒、みりん、醤油を入れて沸騰させる。
2. 1にかつお節を入れる。
3. 軽く煮だした後2をざるでこす。



コンロの  
温調機能で  
揚げ温度は  
170℃に設定♪