

11月18日1年生

天ぷら
切干大根の味噌汁
味噌汁、ごはん



【天ぷら】

<材料・2人分>

◎白身魚 2切れ ◎えび 2尾 ◎さつまいも 4切れ ◎ピーマン 1/2個

◎なす 1/2個 ◎小麦粉(えび) 少々 ◎揚げ油 適量

〔A〕◎卵 1/2個 ◎冷水 適量 ◎小麦粉 1/2カップ

〔B〕◎だし汁 120cc ◎しょうゆ 大さじ2 ◎みりん 大さじ2 ◎おろし大根 適量

◎おろし生姜 適量

<作り方>

- ① えびの尾は1節だけを残して殻をむき背ワタをとり、尾の先を斜めに切って水けをしごき出す。腹側に5~6箇所切り目を入れ、折り曲げて筋をのばす。海老は水はねしやすので、衣をつける前に薄く小麦粉をまぶす。
- ② なすはへたを落とし、縦半分に切ってから細い切込みを入れ、さらに半分に切る。さつまいもは8mmの厚さの輪切りにする。ピーマンは縦に1/4に切る。
- ③ 〔A〕で天ぷらの衣を作る。卵と冷水を合わせて1/2カップにし、ボウルに入れて溶き混ぜる。ふるった小麦粉の半量を振りかけるように入れて、手早くさっくりと混ぜ、全部混ぜり合わないうちに残りの半量を同様に混ぜる。
- ④ 170~180℃の温度で海老、白身魚から全面に衣をつけてカラッと揚げる。野菜は油の温度を少し下げ(165~170℃)、堅い材料から順に揚げる。
- ⑤ 器に盛り合わせ、天つゆ、おろし大根、おろししょうがを添える。

【味噌汁】

<材料・2人分>

◎豆腐 1/4丁 ◎わかめ 小1 ◎味噌 10~12g ◎水 300cc ◎煮干 10g

<作り方>

- ① 煮干は、頭と内臓を取り、水につけ、30分ほどおく。
- ② そのまま火にかけて沸騰させ、2~3分煮て、煮干を取り出す。
- ③ 豆腐は1.5cmの角切り、わかめは水で戻しておく。
- ④ だし汁に豆腐、わかめを入れ、味噌を溶き、沸騰させないようにする。