

6 ゴーヤ レシピコンテスト in Summer 2021



ゴーヤともずくの天ぷら

吉田 拓実

揚げ物と聞くと少しハードルが上がりがちですが、私は料理の苦手な方やお父さんにオススメしたいです。なぜなら炒め物や煮物等は味付けに悩んだりしますが、揚げ物は食材を切り、衣をつけて揚げるだけで食材の美味しさがわかるからです！

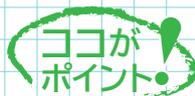
材 料



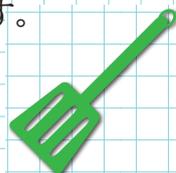
およそ3人前
 ゴーヤ 1本
 ニンジン 1本
 生もずく 250g
 塩 小さじ1(塩もみ用)
 小麦粉 80~100g
 片栗粉 大さじ1(なくてもOK!)

作り方

- ① もずくを水でサッと洗い、水切りしておきます。
- ② ゴーヤはヘタを切り落とし縦半分に切ったら種とワタをスプーンで取り除き、3~5ミリの幅で切ります。(半月切り)
- ③ 切ったゴーヤを小さじ1杯の塩で塩もみしておきます。
- ④ ニンジンも長さ5センチぐらい、幅2ミリぐらいの細切りにします。
- ⑤ 塩もみしたゴーヤを水でサッと洗い、水切りします。
- ⑥ もずく、ゴーヤ、ニンジンをボウルに入れて小麦粉を混ぜます。
- ⑦ 180度に温めた油で3~4分揚げたら完成です。



- ・もずくの水切りはしっかりと！(キッチンペーパー等を使って)
- ・ゴーヤの塩もみは5分がオススメ！(ちょうど良い苦味と塩加減です)
- ・小麦粉は全体にしっかり混ぜて、揚げる時は団子のように丸めないで、平らに揚げると油が少なくすみ、短時間でカラッと揚げられます。



from おとう飯部長
 笑顔に美味しさが伝わってきます。揚げ物は「衣をつけて揚げるだけで食材の美味しさがわかるもの」と考えれば、なるほど、おとう飯流！

