



お弁当にも



ピキナーも安心

揚げたてをサククリといたたくのが一番！ 白身魚の淡泊な味わいが、野菜の個性を引き立てます。

# 歯応えと彩りも美味のうち 白身魚と根菜の 湯葉巻き揚げ



料理撮影 / 國米恒吉

## ●材料 (4人分)

- タラ……………2切れ
- ゴボウ……………10<sup>センチ</sup>
- 長芋、ニンジン……………各30<sup>グラム</sup>
- インゲン……………4本
- ショウガ……………少々
- 平湯葉(乾燥)……………4枚
- ↳ むるま湯で戻し、ペーパータオルに挟んで水分を取る
- 酒、塩……………各少々
- 卵白……………1個分
- A 片栗粉……………大さじ1
- 水……………小さじ1
- ↳ よく混ぜ合わせる
- 揚げ油、山椒塩、レモン…各適量

## ●作り方

- 1 タラは一口大にそぎ切りし、酒、塩を軽く振る。ゴボウはしっかり洗って縦4等分に切り、軽く酢熱湯でゆでる。長芋は皮をむいて1<sup>センチ</sup>角の棒切りに、ニンジンも同様の棒切りにする。
- 2 湯葉を広げ、タラ、野菜類、千切りにしたショウガを芯にして巻く。巻き終わりにAを付けて留める。
- 3 2をAにくぐらせ、170度の油で揚げる(写真)。切り分けてレモンと共に器に盛り、山椒塩を付けて食べる。



ゆっくり揚げて中まで熱を通す。IHなら新聞紙で油跳ねをガードして

## おいしいe-POINT

揚げている最中に型崩れしないよう、油に入れる時は巻き終わりを下にして。