

えびと秋野菜のフリット



材料

(4人分)

えび(殻付)	8尾
エリンギ	100g
れんこん	100g
さつまいも	小1本(150g)
ごぼう	1本(100g)
揚げ油	適量
イタリアンパセリ	4つ
レモン	1個
塩(こすり洗い用)	少々
塩	少々
(衣)	
卵	1個
冷水	150cc
薄力粉	50g
セモリナ粉	適量

下準備

- 1 えびは、立て塩、真水で洗った後、竹串で背わたを除き、もう一度、立て塩、真水の順で洗う。
- 2 エリンギは、根元を除き、4等分に手で裂いておく。
- 3 れんこんは、幅1cmの半月切りにし、酢水(分量外)にさらしておく。
- 4 さつまいもは、タワシなどでよく洗い、皮付きのまま縦に8等分に切って、水にさらしておく。
- 5 ごぼうは、包丁の背で皮をこそげ、長さ10cmに切り、縦に2~4等分に切って、水にさらしておく。れんこんさつまいもごぼうは、水気をクッキングペーパーでしっかり拭き取る。
- 6 レモンは、塩でこすり洗いし、くし形切り。

作り方

- 1 ボウルに卵・冷水を入れて混ぜ、薄力粉をふるい入れて混ぜる。
- 2 れんこん・さつまいも・ごぼうを衣にくぐらせ、片面にセモリナ粉をまぶしつけ、160度の油でじっくりと揚げる。
- 3 えび・エリンギを衣にくぐらせ、片面にセモリナ粉をまぶしつけ、180度の油で揚げる。
- 4 皿に盛り、イタリアンパセリ・レモン・塩を添える。

火の通りにくい食材はじっくりと火を入れ、からりと仕上げます。
火の入りやすい食材はさっと揚げ、からりと仕上げます。
セモリナ粉のかわりに粉チーズでも良いでしょう。