



## <精進揚げ>

### \* 材料 \* 4人分

かぼちゃ……………4切れ  
れんこん……………4cmほど  
なす……………1/2 本  
ゴーヤー……………4cmほど  
とうもろこし……………1/2 本

### A

てんぷら粉……………100g  
水……………150cc

青じそ……………1 枚  
ラディッシュ(すりおろす)……………4~5個分  
塩、黒こしょう……………適量

### \* 作り方 \*

①かぼちゃとれんこんは1cm厚さに切る。なすは横半分にしてから縦4等分にして、皮目の下部分に3~4か所ほど切り込みを入れる。ゴーヤーは種を外し、1cmの輪切りにする。とうもろこしは包丁で芯から削ぐように実をはずす。



②天ぷら粉と水をボウルに入れ、菜箸で軽く混ぜて衣をつくる。とうもろこし以外の具材に天ぷら粉(分量外)をまぶしてから、衣を軽くつけて、180℃の油で揚げる。



③とうもろこしは衣とさっと混ぜ、スプーンで生地をすくい、まるく成形して、表面が固まるまで触らずにゆっくり揚げる。



④天ぷらに軽く塩をふり、天紙を敷いた器に盛る。青じその上にすりおろしたラディッシュをのせ、黒こしょうと塩を混ぜたものを添える。

