

No.10 「鹿角で採れたゴーヤーリングからあげ」



《分量》

- ・ゴーヤー 2本
- ・塩こしょう 適量
- ・福寿たれっこ 大きじ1
- ・すりおろしにんにく・しょうが 適量
- ・小麦粉 100g
- ・米粉 50g
- ・水 50cc

《作り方》

- ①ゴーヤーを半分に切り、中の種をスプーンで取り除き輪切りにする。
- ②にんにくとしょうがをすりおろして、たれっこと混ぜ合わせる。
- ③手順②で作ったを混ぜて衣を作る。
- ③ゴーヤーを衣にからめ、5分ほどなじませた後、米粉をまぶす。
- ④180℃に熱した油で、2分揚げる。(ややしゃきしゃき感が残る)
- ⑤塩コショウで味を調整して出来上がり。

《エピソード・感想》

ご近所の畑でとれたゴーヤーをたくさんいただきましたので作ってみました。苦みの強いゴーヤーもから揚げにすると、とても食べやすくなり、鹿角を代表する調味料「たれっこ」がゴーヤーの味を引き立てます！調理も簡単で色味もよい、夏の夜におすすめの一品です。