

# 季節の天ぷら

## 栄養価(1人分)

エネルギー	239 kcal
たんぱく質	11.3 g
脂質	2.3 g
炭水化物	41.4 g
食物繊維	4.8 g
塩分	1.0 g
カルシウム	58 mg



## 材料(4人分)

きす(冷凍)	4尾
いか	80g
えび	4尾
れんこん	80g
さつまいも	80g
かぼちゃ	80g
いんげん	7.5本
長なす	1/2本
青じそ	4枚
A 薄力粉	100g
卵	50g
水	150cc
B 濃い目のだし汁	320cc
みりん	80cc
しょうゆ	80cc
C 大根おろし	100g
おろししょうが	適宜
レモン	適宜

## 作り方

### ●衣と揚げ方

- ① 小麦粉はふるいにかけておく。
- ② 卵を割り、その中に冷水を入れといておく。
- ③ ②のボールにふるった小麦粉を入れ、粘りをださないように軽く混ぜる。衣は揚げる直前に合わせ、火のそばに置かない。魚介類など水分の多いものは小麦粉を軽くはたきつけ、衣をつけて揚げる。  
(小麦粉に一部米の粉やかたくり粉を混ぜ合わせるにより、かるく揚がる。)
- ④ 皿に和紙を敷き、天ぷらを盛り、薬味を添え、天つゆとともに供する。

## ひとくちメモ

天ぷらの衣は、小麦粉のグルテンを出さないように、冷水を加えてさっとかき混ぜる。揚げることで一種独特の香ばしさが加わり、食品は軟化し風味がよくなる。また、水分と油の交替がうまくいくとおいしくできる。葉を揚げるときは表面に小麦粉をつけてから衣をつけ、低温で揚げる。魚介類は180~190℃1~2分、さつまいも・れんこん・かぼちゃは160~180℃3分、その他季節の野菜は170~180℃1~2分揚げる。

