

LIFE-006

天ぷら、そうめん、天丼

飯島奈美



材 料

●衣

- ・卵 中 1 個
- ・冷水 150 cc (卵と合わせて1カップになるように)
- ・薄力粉 1カップ (100グラム)

●油

- ・サラダ油 1000ミリリットル
- ・ごま油 200ミリリットル

●種

- ・エビ 8本
- ・キス 4枚
- ・トウモロコシ 1本
- ・アスパラガス 4本
- ・サツマイモ 1/2本
- ・ナス 2本
- ・椎茸 4コ
- ・レンコン 10センチ程度
- ・ゴボウ 1/3本
- ・ニンジン 1/2本
- ・タマネギ 1/3本
- ・サクラエビ 30グラム

●つゆ (そうめんと天ぷら共通)

- ・干し椎茸 3個
- ・昆布 10センチ程度
- ・水 800cc
- ・厚削りかつおぶし 30グラム
- ・しょうゆ 大さじ6
- ・みりん 大さじ6

●薬味

- ・刻み万能ネギ
- ・大根おろし
- ・ミョウガ (小口切り)

●天丼のタレ

- ・酒 大さじ2
- ・みりん 大さじ4
- ・しょうゆ 大さじ6
- ・削りぶし 5グラム (1パック)

天ぷら、そうめん、天丼

飯島奈美

つくりかた (その1)

- ・ 干し椎茸と昆布を 800c の水で 1 時間ほど戻し、
干し椎茸はやわらかくなったら取り出しておく。
火にかけて、沸騰する直前に昆布を取り出し、
厚削りのかつおぶしと、
しょうゆ、みりんを大さじ 6 ずつ入れ弱火で 5 分煮る。
かつおぶしを取り出し、
先ほど出した椎茸の細切れを入れさらに 5 分ほど煮て、さましておく。
- ・ 天丼のタレは、酒大さじ 2 とみりん大さじ 4 を煮立て
アルコールをとばしたものを熱いうちに、
しょうゆ大さじ 6 とかつおぶしを入れて、そのままさましておく。
- ・ 生トウモロコシに 1 列のみ包丁を入れて、
ほかは手で粒にし、ボウルにとっておく。
- ・ ニンジンを千切りに、ゴボウをささがきに、
タマネギをくし形切りに、インゲンを斜め切りにして、
あわせてボウルにとっておく。
- ・ レンコンは皮をむいて小口切りにし、
酢水につけてから水を切る。サツマイモは 1 センチの輪切りに。
アスパラガスは食べやすい長さに 2、3 等分する。
椎茸は石突きをとって飾り包丁を入れる。
ナスはヘタをとってタテ 4 等分にする。
いずれもすぐ揚げられるように、水気を切っておく。
- ・ エビの足と殻をむき、背わたをとり、
しっぽを斜めに切り落として、とがったところの水を出す。
ハラ側からヨコ方向に切りこみを 3ヶ所程度入れ、エビをひっくり返し、
指でつまむようにしてまな板に押し
すこしだけつぶしてすじをのぼしておく。
(こうすると、まっすぐ揚がる。)
天ぷら用に開いたキスとともに、ペーパータオルで水気を切っておく。



天ぷら、そうめん、天丼

飯島奈美

つくりかた (その2)

- ・冷蔵庫で冷やした卵と、約 150 ccの冷水をあわせ、合計 1 カップにする。
氷で冷やしながらかき、薄力粉をふるって入れ、箸でさっくりと混ぜる。
- ・サラダ油とごま油を合わせて 165 度に熱し、衣をつけたサツマイモをゆっくり揚げる。
すこし温度を上げて 170 度から 175 度程度にしてレンコン、アスパラガス、ナスを揚げる。
(いずれも、材料に直接衣をつける。)
上がった野菜は油を切っておく。
- ・油の温度を 175 ～ 180 度に上げる。
エビのハラを手前にしてしっぽを持ち、薄力粉を薄くまぶしてから衣をくぐらせて、振りながら油におとす。
キスも、先に薄力粉をまぶしてから衣をつけて揚げる。
揚がったら油を切っておく。
- ・トウモロコシに薄力粉をまぶし、衣を加えてさっくり混ぜ、衣がかたければ、水を少々足す。
スプーンでとって、170 度の油にすべりこませる。
火をすこし強めて、175 度くらいで揚げ、まとまってきたら裏返して仕上げる。
- ・ゴボウ、ニンジン、タマネギ、インゲンにサクラエビを入れ、薄力粉であえてから衣をからませ、スプーンでとって、トウモロコシ同様に揚げる。
- ・天ぷらとそうめんは同じつゆで、ネギ、大根おろし、ミョウガなどを薬味にいただく。
天丼にするときは、熱いごはんの上に天ぷらをのせ、つくっておいしたれをまわしかけていただく。

