

# カテェネ 農食ツアーリズム 「さといも」を使ったレシピ



## さといもの磯辺揚げ風

カラッと揚がったさといもの磯辺揚げ風は  
紅ショウガと青のりをよく効かせた和風な味わい。  
さといも本来の香りと風味が楽しめる一品です。



### ●おいしく作るポイント●



#### POINT 1

たわしを使って皮をこそげ取ると、さといもの香りが逃げず、風味良く仕上がります



#### POINT 2

衣はさといもとからみやすいよう、やや濃い目に作ります



#### POINT 3

油を少なめにした揚げ焼きがおすすめです

### 〈材料（4人分）〉

- さといも 6個
- 天ぷら粉 50g
- 水 50cc
- 青のり 小さじ1
- 紅ショウガ 50g
- 塩 少々

### 〈作り方〉

1. さといもはたわしで皮をこそげ取り、半分に切る。大きいものは4等分する。耐熱容器に入れてラップをし、600wのレンジで4分ほど加熱する (Point1)
2. ボウルに天ぷら粉と青のり、紅ショウガ、水を入れて混ぜ、あら熱を取った1を加えて混ぜる (Point2)
3. フライパンに高さ2cmほど油を入れて180℃に熱し (Point3)、2をカラッとするまで揚げる
4. 全体に塩をふって器に盛りつける