

🍴 食べたいおきなわ届けます!
「ちゃっちゃっとししぴ」



「タネとワタまで揚げちゃうゴーヤーともずくのかき揚げ」

ゴーヤーの種と綿を一緒にカラッと揚げて食べるかき揚げです。
 意外や意外!独特の食感が病み付きになる美味しさ。
 食材を余すところなく食べることも最近のトレンドですね!

🍴 材料 (3人分)

ゴーヤー	1/2本(約120g)
もずく	100g
にんじん	1/2本

A

小麦粉	各大さじ6
片栗粉	大さじ3
冷水	120ml
塩	少々
小麦粉・揚げ油・塩・ ピパーチ・ 粉状の島唐辛子	各適量

🍴 作り方

- ①. ゴーヤーは縦半分になり、種やワタもつけたまま7~8mm幅に切り、にんじんはシリシリ(細くすりおろす)する。もずくはザルに入れてざっと洗い、適当な長さに切る(塩蔵の場合は塩抜きする)。
- ②. Aの衣をざっくりと混ぜ合わせる。
- ③. ①をボウルに入れて小麦粉(分量外)をまぶし、適量づつ②の衣をくぐらせて中温に熱した揚げ油でカラッと揚げる。好みで塩、ピパーチ、粉状の島唐辛子をつけて食べる。

🍴 ワンポイントアドバイス!

- 塩蔵もずくは洗う際に塩抜きされたか、時折味見して確かめましょう。
- ボタっとした衣にならないよう必ず冷水を使い、混ぜるときはざっくりと混ぜましょう。
- 油の温度は約170℃を目安に揚げましょう。