

やまなしの おもてなし 「レシピ」 11



浅尾大根のフライと和風タルタル

まろやかな甘みが特徴の明野産「浅尾大根」を、昆布だしで煮てからフライにした新食感メニュー。揚げたての浅尾大根に、のりのつくだ煮が入った和風タルタルがピッタリあう冬の一皿です。

- 【材料】(2人分)** 1人当たりの食塩相当量1.2g※1
- 浅尾大根 …………… 約1/3本
 - 昆布だし汁 …………… 500cc
 - 小麦粉 …………… 大さじ2
 - 卵 …………… 1個
 - パン粉 …………… 適量
 - 揚げ油 …………… 適量
 - クレソン …………… 適量

- 和風タルタル**
- ゆで卵 …………… 1/2個
 - のりのつくだ煮 …………… 15g
 - マヨネーズ …………… 10g

※1 国の基準では男性8.0g/日、女性7.0g/日未満が目標量です

【作り方】

- ①浅尾大根は約1cm幅の輪切りにし、皮をむく。
- ②昆布だし汁に①を入れ、中火で10分ほど煮る。(浅尾大根は火の通りが早いので、煮過ぎないように注意する)
- ③煮上がった浅尾大根の水気を切り、小麦粉、溶き卵、パン粉の順に衣をつけておく。
- ④和風タルタルを作る。みじん切りにしたゆで卵と、のりのつくだ煮、マヨネーズをよく混ぜ合わせる。
- ⑤フライパンに多めの油を入れて熱し、③の両面がきつね色になるまでカラッと揚げる。
- ⑥揚げあがった⑤は、半分に切り皿に並べ、クレソンを添え、和風タルタルをのせれば出来上がり。

ワンポイントアドバイス

ひげ根が真っすぐ下に向かって
 かけている大根が、おいしいですよ。



料理監修
 フードコーディネーター
 菅澤香苗

**動画で
 見てみよう**

①スマートフォンまたはタブレットに「Layar」のARアプリをダウンロード(無料)②アプリを起動③料理の写真にかざした後、画面をタップすると、動画が再生されます。

Layar
 (レイヤー)

ここから下の段は広告です。広告の内容については、広告主にお問い合わせください。



■やまなし森の印刷紙
 この印刷紙には、FSC 森林管理認証を取得した山梨県有林からの木材が使用されています。