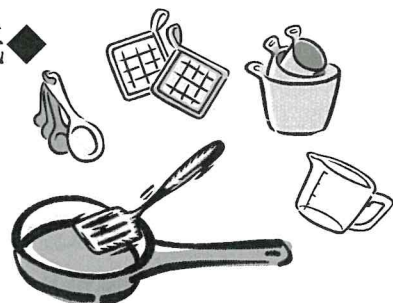




◆第17回ゴーヤレシピコンテスト応募用紙◆

...タイトル...

ゴーヤのおかき揚げ



材料（2人分）

ゴーヤ	1本
塩（塩み用）	少々
薄力粉	30g
卵	1ヶ
柿の種（ビーツ無し）2袋	
塩（味付け用）	少々



下準備

- ・ゴーヤは半分に切り、ワタをとり 5cm 程の長さに切った後 15分程度 塩みして置いておく。
- ・柿の種をジップロックに入れ、綿棒などで細かく 粉砕しておく。



♪作り方♪

1. ゴーヤを半分に切り、5cm 程の長さに切り塩みし、15分程度置く。
2. ジップロックに柿の種を入れ、綿棒などで細かく粉砕しておく。
3. 塩みしたゴーヤを水で洗い、水気をよく切った後ポリ袋に薄力粉を入れ、粉を全体にまぶす。
4. 卵を割り、3をくぐらせる。
5. 2で粉砕した柿の種に 4. のゴーヤ全体にまもれせる。
6. 170℃の油で 2.3分程度揚げて盛り付ける。



◆ポイント



- ・ゴーヤはしっかりと塩みすることで、苦味が“和らげ”られ 火の通りもよくなるので、しっかりと時間を置く。
- ・柿の種は粉砕する大きさによって食感の違いを乗せることができる。
- ・天ぷら粉でも代用可。