

シシャモのもみじ揚げ



秋の献立に登場するシシャモの天ぷらです。天ぷらの衣にすりおろしたにんじんを加え、紅葉したもみじに見立てた揚げ物にします。

岐阜市の隣の各務原市では、二期作で栽培された「各務原にんじん」が、5月から6月と11月から12月頃に収穫時期を迎えます。



材料	使用量（4人分）	
シシャモ	8尾	
にんじん	3～4 cm(30g)	
小麦粉	A	大さじ4弱
米粉		小さじ1
水		適宜
小麦粉（打ち粉用）		小さじ2
揚げ油		適宜

<作り方>

- ①にんじんはすりおろしておく。
- ②Aと①のにんじんに水を加えて、天ぷらの衣を作る。
- ③シシャモに小麦粉(打ち粉)をつけてから②の衣をつける。
- ④170℃に温めた油で揚げる。

★シシャモに少量の小麦粉(打ち粉)をまぶしてから衣をつけると、はがれにくくなります。

★衣が色づきすぎないように、ふっくらと揚げます。

※本レシピは、学校給食をご家庭で作りやすい量・手順に調整し、掲載しております。

他のレシピもご覧になりたい方は、
岐阜市ホームページをご覧ください。



HP 番号
1003875