

◎◎ 白子とふきのとうのフリット ◎◎

寒い日が続いていますが春はすぐそこです。この季節の贅沢、冬の素材と春の素材のマリアージュをお楽しみください。

■材料（12個分）

白子	150g
ふきのとう	3個
ブルーチーズ	50g
卵白	1/2個分
薄力粉	50g
炭酸水	60ml
片栗粉	大さじ1
塩	適量
揚げ用油	適量

★ポイント★

ふきのとうは切ったそばから茶色に変色するため揚げる直前に切る。

炭酸水を加えることで衣がカリッと仕上がる。炭酸水の代わりにビールを使用してもよい。



- 1 白子は熱湯に10秒入れ、冷水につけ水けを拭く。つぶさないように2cm幅にはさみで切る。
- 2 ふきのとうは揚げる直前に茶色い部分はこのぞき、1cm角に切る。ブルーチーズは1cm角に切る。
- 3 卵白に塩ひとつまみを加え、ホイッパーで角がたつまで泡立てメレンゲを作る。
- 4 薄力粉は大きめのボウルにふるい入れる。炭酸水を加えホイッパーで混ぜ合わせる。③のメレンゲを加えてさっくりと混ぜる。(衣)
- 5 別のボウルに①②を入れ片栗粉を加えて全体に絡める。④の衣を全て加え全体に絡めたら170℃に熱した油にディナースプーンで落とし入れ、うっすら色がついて兵衛まんが固くなるまで揚げる。バットに移しすぐに塩少々をふる。
- 6 器に好みで野菜を盛り付け⑤のフリットをのせ、レモンを添える。

Cirton ヨーコ先生 ふきのとう☆

雪解けの土の中から顔を出すふきのとうは春の訪れを教えてください。山菜の中で最も早く春の香りを届けてくれる春告げ山草。

冬眠から覚めた熊が最初に口にするのもこのふきのとうだとききました。横浜に住む私が目にしたのはたったの1回。山形に訪れたとき雪の中から顔を出したふきのとうはまだ白くでとても柔らかかったのを思い出します。

