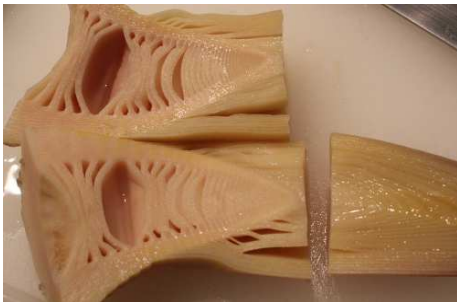


◎◎ 筍のフリット 木の芽ソース ◎◎

衣がさっくり、春の香り。チーズがとろん～。とっても美味しい旬の筍を使ったフリットです！

■材料（8個分）

筍(中)	1/3本
生ハム	4枚
カマンベールチーズ	1/2個
卵白	1/2個分
薄力粉	50g
ビール	60ml
片栗粉	大さじ1
Aオリーブオイル	
オリーブオイル	20ml
B木の芽	2g
B粉チーズ	小さじ2
B塩	適量



- 1 筍を3cm長さ1・5cm厚さに切る。カマンベールチーズも同じサイズに切る。生ハムを長い方で半分に切り、筍とカマンベールチーズを2周巻く。
- 2 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。
- 3 薄力粉は大きめのボウルにふるい入れる。ビールを加えホイッパーで混ぜ合わせる。②のメレンゲを加えてさっくりと混ぜる。(衣)
- 4 Aオリーブオイルを鍋に深さ5cm以上入れ、180℃にする。①を衣にくぐらせて衣が香ばしくなるまで揚げる。
- 5 ④Bをフードプロセッサーに入れて滑らかになるまで混ぜてソースを作る。
- 6 皿に③のフリットをのせ、④のソースを添える。好みで木の芽を添える。

★Citron ヨーコ先生のポイント★

衣にビールを混ぜることでさっくり揚がる。ほろ苦さが加わり筍の春らしい香りを引き立てる。

揚げる温度が低いと時間がかかってしまい、チーズが出てきてしまうので短時間で揚げるのが大切。

アレンジ

木の芽のソースは豚肉のソテーやパスタの仕上げにもピッタリです。多めに作って冷蔵庫で約1週間保存可能。

筍の湯で方

筍は洗って上4cmを斜めに切り落とし、皮の部分だけ縦に切込みを入れ、皮を3枚はがす。

大きな鍋に筍とたっぷりの水を入れ、沸騰させる。唐辛子1本、米ぬかひとつかみを入れ、落とし蓋をしてコトコトする火加減で竹串がすっとささるまでサイズにもよるが約1時間半から3時間茹でる。市販の水煮は1年中入手できますが旬の筍の味は格別です。私は筍のシーズンに1年分の筍を楽しむことにしています。