

◎ 山菜と白子のフリット ◎

レシピ提供：シトロン ヨーコ先生

春の山菜が出回ってきました。香りとほろ苦さを衣に閉じ込める“フリット”はイタリア版の天ぷらです。衣にビールを加えることで簡単にカリッと仕上げることができます。

■材 料 (2人分)

ふきのとう	2個
うるい	4本
空豆	4個
白子	30g 2個
薄力粉(下地用)	適量
パルミジャーノレッジャーノ	適量
ブラックペッパー	適量
塩	適量
揚げ用油	
オリーブオイル・太白油など	鍋に7cm深さ以上
<衣>	
薄力粉	40g
ビール	60g(冷えたもの)



■ワンポイント■ 揚げ物の決め手は油の量と温度！

フライパンで少量の油で揚げて失敗したという声をよく聞きます。ここでいう失敗はベタベタになって美味しくない・カリッと上がらない・衣は色づいたのに素材は火が通っていないなどです。

油の深さが浅いと温度が急激に変化しやすく温度管理が難しくなります。美味しく作るためにたっぷりの油を使いましょう。

温度計がない場合は衣を油に落とします。衣が落ちで1秒から2秒してから上がってきたら160℃以下。衣が下まで落ちてすぐに上がってきたら170℃。衣が下まで落ちる前に上がってきたら180℃。衣が落ちずに表面で固まったらそれ以上の高温です。揚げる前に温度をチェックするのはもちろんですが、素材を入れると温度が下がったことに気が付かない方も多いので途中でも温度をチェックするとよいでしょう。慣れれば揚げている音を聞いて判断できるようになります。

今回の量でしたら16cmの鍋で2度に分けて揚げれば大丈夫です。フリットの油はあまり痛まないの、漉してもう一度揚げ物に使うこともできますよ。

今回紹介した素材の他に、アスパラガス・タラの芽・こごみなども美味しいですよ。好みの素材で春の味を楽しんでくださいね。

1

<衣>ボウルに薄力粉を入れビールを加え箸で溶く。

2

ふきのとうは茎の一番下の色が変わっている部分は切り捨てる。葉に茶色い部分があれば切り捨てる。葉を1枚1枚丁寧にバナナの皮をむくように手で開く。全体に下地用の薄力粉を茶こしなどでふって薄くつけ、揚げる直前に衣をつける。

3

空豆はサヤから出し、包丁できっかけを作って皮をむく。全体に薄く下地用の薄力粉を付け、揚げる直前に衣をつける。

4

うるいは1枚ずつにし葉の部分を10cm長さに切る。両面に下地用の薄力粉を薄くまぶし、揚げる直前に衣をつける。

5

白子は茶こしなどで全体に薄く薄力粉をまぶす。溝にもしっかりとまぶす。揚げる直前に衣を全体につける。

6

<揚げる>鍋に油を入れ、170℃に温める。油の表面積の4割程度の素材を入れる。衣が固まってきたら時々箸で返ししながら170℃でうるいは3分・空豆・ふきのとう・白子は約4分揚げ、180℃に温度を上げて最後は衣がカリッとするまで30秒から1分揚げる。

一度ザルに上げて油を切り、器に盛り付ける。上から塩・ブラックペッパー・パルミジャーノレッジャーノを振りかける。