

◎ ホタルイカのフリット ◎

2023年4月のレシピ③
レシピ提供：ばん くみこ先生

■材料（作りやすい分量）

ホタルイカ（生食用）	80g（1パック分）
アボカド	1/2個
揚げ油	適量

【衣】

A小麦粉	35g
A炭酸水	50ml
Aサラダ油	小さじ1
A塩	ひとつまみ

揚げ油	適量
レモン・塩	適量



<コメント>

旬のホタルイカをフリットにしました。ディップをつけるつもりだったのですが、揚げたてに塩をふってレモンをかけるのが一番美味しかったので、シンプルなレシピにしています。常備しているアボカドも一緒にフリットにしました。アボカドをフリットにすると、トロツとしていて個人的には好きな食べ方です。ふきのとうやアスパラのフリットもおすすめです。ディップにする予定だった豆腐チーズディップをスナップエンドウにあえて、洋風白和えにしました。参考までにレシピに載せておきます。

スナップエンドウの洋風白和え（参考）

スナップエンドウ	12個
A絹豆腐	50g
Aクリームチーズ	25g
A塩	2つまみ
Aカレー粉	適量

1. 豆腐は水切りしておく。スナップエンドウは筋を取り、塩茹でする。
2. Aを混ぜ合わせた衣とスナップエンドウを和える。

1

ホタルイカの目玉・口ばし・軟骨を骨抜きでとりのぞき、楊枝で穴をあけておく。
アボカドは食べやすい大きさにスライスする。

2

ボウルにAの衣の材料を入れ、混ぜておく。

3

ホタルイカとアボカドを2の衣をくぐらせ、170-175℃の揚げ油でカリッと揚げる。

4

皿に盛り付け、塩とレモン汁をかける。



スナップエンドウの洋風白和え