

野菜 **揚げる** **和食**

野菜の素揚げ

ビールのおつまみにもピッタリ
カリッと色よく揚げて。



エネルギー(1人分): 109kcal / たんぱく質: 1.3g / 脂質: 6.0g / 炭水化物: 12.4g / 塩分: 0.2g

材料 (4人分)

レンコン 100g
ゴボウ 50g
ニンジン 50g
かぼちゃ 50g
さつまいも 50g
セロリの葉 20g
塩 少々
揚げ油 適量

1. レンコン、ゴボウ、ニンジン、さつまいも、かぼちゃはスライスして水にさらします。
2. 野菜の水分を拭き取り、ニンジン、さつまいもは140℃で、レンコン、ゴボウ、さつまいもは150℃でじっくり揚げます。
3. セロリの葉は160℃で揚げます。
4. 揚がったらすぐに塩を振ります。

Q1 緑色の野菜が茶色になってしまいます。

A 油の温度が高いのが原因でしょう。140℃～160℃で揚げましょう。又、揚ったら十分油をきっておくと色落ちしにくくなりパリッと仕上がります。

Q2 カリッとした仕上がりになる前に焦げてしまいます。

A 油の温度が高いのが原因でしょう。油の温度を少し落として泡が出なくなるまでしっかり揚げてゆきましょう。



Q3 カリッと仕上がりにません。

A 油の温度が低いのが原因でしょう。少し温度を上げてください。又、揚げたての油を十分にきっておかなかったり、揚げた物の上に次に揚げたものを乗せないようにしてください。



Q4 油が吹きこぼれてきました。

A 水分の多い野菜を一度にたくさん揚げたり、水滴がついたままで揚げると、水分が一度に蒸発しようとしてますので吹きこぼれる事があります。一度にたくさん量を加えないようにして、水分の多い野菜はペーパータオルなどで十分に水分を拭き取り、揚げてゆきましょう。

