



しんたけのこ

“新筍”と“ふきのとう”の天ぷら

作り方

- ①新筍を食べごろサイズにカットする
(真ん中くらいから半分にカットし、下側は放射状に、先側は輪切りに)
- ②新筍とふきのとうを洗ったらザル等で水を切り、さらにペーパータオルなどでふき取る
- ③衣をつけて揚げる
衣は卵1個に水150mlの割合で混ぜ、そこにふるいにかけて小麦粉を入れ、サッと混ぜる程度
油の温度は170度程度で

POINT

- ・温度のキープがカラッと揚げる肝(一度に揚げすぎない)
- ・多めの油で少量の食材を揚げる
- ・筍の中の白い石灰のようなものは歯ブラシなどで取り除いておきましょう
- ・

つるぎ流食べ方

- ・天ぷらにライム果汁をかけ、大根おろし醤油で!



春雨サラダ

作り方

- ①春雨を茹でる
- ②薄焼き卵(切ると錦糸卵)や胡瓜、ハム等を千切り状に切る
- ③冷やし中華のタレ風ドレッシング(醤油、酢、砂糖、ごま油を各同量と粉末ガラスープ少々)
- ④上記で作ったものを混ぜる

POINT

- ・錦糸卵や野菜を切る際に春雨の太さに合わせる(混ぜやすさ、見栄え)
- ・醤油を少なめに(見栄え良くするため)

つるぎ流食べ方

- ・残った春雨サラダをコッペパンに挟んで夜食に! さっぱりして食べ過ぎちゃう!