



## レモンと行者にんにく香る ピリ辛せせり唐揚げ

菜園調理師専門学校2年

小原紀乃・小澤一樹・崎野晃永・新田真桜

〈校内レシピコンテスト 3位〉

### アピールポイント

夏にピッタリのレモンの香りで、さっぱり且つピリ辛に仕上げ、ご飯に合うように考えました。

### 使用した岩手県産の食材

行者にんにく、原木椎茸、人参、長茄子、ピーマン、キャベツ

### 先生からのコメント

レモンの酸味と行者にんにくの香りが、食欲をそそります。岩手の野菜もたくさん使用していて、これからの暑い時期にもぴったりだと思います。

## ～レシピ～

### 材 料

《2人分の値段 702円》

|               |      |        |        |
|---------------|------|--------|--------|
| せせり           | 200g | ★合わせたれ |        |
| A チューブ生姜・にんにく | 各4cm | 行者にんにく | 3本     |
| 濃口醤油          | 大さじ1 | レモン    | 1/2個   |
| 原木椎茸          | 2個   | 豆板醤    | 小さじ1/2 |
| にんじん          | 1/4本 | 砂糖     | 大さじ3   |
| 長茄子           | 1/2本 | 濃口醤油   | 大さじ4   |
| ピーマン          | 1個   | ごま油    | 大さじ2/3 |
| 行者にんにく        | 2本   | チューブ生姜 | 2cm    |
| 揚げ油           | 適量   |        |        |
| B 片栗粉         | 20g  |        |        |
| 薄力粉           | 20g  |        |        |
| キャベツ          | 1/8玉 |        |        |

### 作り方

- せせりを1/2にカットし、Aで下味をつける。
- 椎茸を1/2にし、フライパンに油を入れずに香ばしく焼く。
- 合わせたれの行者にんにくを粗めに刻む。レモン1/2個分の皮をすりおろし、果汁を絞る。
- 3と合わせたれの残りの調味料を全て合わせる。
- にんじん、長茄子は乱切りにし、にんじんは電子レンジで1分半加熱しておく。ピーマンは一口大にカット。
- 5と行者にんにく2本を180℃の油で素揚げする。
- Bの衣を合わせて、せせりを付けて180℃の油で揚げる。
- キャベツをせん切りにし、水にさらす。
- 皿の中央にキャベツを盛り、上に7と行者にんにく素揚げを乗せる。周りに6と2を彩り良く乗せ、たれをかける。