

トーフクオリジナルレシピ

あばしゴーヤーと スパムのかき揚げ



<< うちなんちゅーも喜ぶゴーヤー揚げ >>

材 料 (2 人分)

あばしゴーヤー	1/2 本
スパム	90g
コーン (缶)	50g
タマネギ (細切り)	1/2 個
ニンジン (細切り)	1/4 本
塩	少々
砂糖	少々
薄力粉	少々
片栗粉	少々
天ぷら衣	
卵	1 個
冷水	100 ml
薄力粉	150g

作 り 方

- ① あばしゴーヤーはわたを取り除き厚めにスライスカットし、塩、砂糖をそれぞれ少々入れてもんで10分ほど置き、その後流水でサッと洗い流す。
- ② スパムはひとかたまりの1/4にカットして棒状にカットする。
- ③ タマネギ、ニンジンはゴーヤーの厚さに合わせて細切りにカットする。
- ④ ボールにコーンと①、②、③を入れ、塩、薄力粉、片栗粉をそれぞれ少々入れて軽く混ぜる。
- ⑤ 天ぷら衣を混ぜ合わせ硬めに仕上げ、揚げやすいようにする。
- ⑥ 鍋に油を入れて160~170℃でカリッとするまで揚げる。



※POINT

- ①で洗い流した後のゴーヤーの水分をしっかり取ること。天ぷら衣は硬めに仕上げ、油で揚げる時に材料が散らばらないように揚げる。