

美味^おしいよ^いす^すか



今月の食材は

ブロッコリー カリフラワー



と天ぷら粉を軽く混ぜる。

重要!

②ブロッコリーとカリフラワーを一口大に切る。

③鍋でサラダ油を熱し、衣が途中まで沈む程度になつたら②に衣を付け、温度が下がらないように注意して（**音がポイント!**）3〜4分揚げて出上がり。

冬の横須賀は、キャベツ畑が一面に広がりますが、実はその一角でブロッコリーやカリフラワーが栽培されています。どちらも全体に締まりがあり、軸の切り口がみずみずしいものを選ぶとよいでしょう。

地産地消ショップのプロの料理人が紹介

サクサク、ホクホク、簡単な新感覚の天ぷら

ブロッコリー・ カリフラワーの天ぷら

【材料（2人分）】

- ブロッコリー 4分の1個
- カリフラワー 4分の1個
- サラダ油 適量
- 天ぷら粉 200g
- 卵黄 1個分
- 水 200cc

- ①冷蔵庫で冷やした卵黄
- 水を混ぜたもの（玉水）



天ぷら店の店主から一言

天ぷらにブロッコリーやカリフラワーを使うのは珍しいですが、新たなおいしさを発見できます。旬の野菜や魚と一緒に揚げて、盛り合わせにしても。

担農林水産課 ☎（822）82

988