



味噌海老天むす

Recipe by 近藤文夫 (てんぷら近藤)

材料 つくりやすい量

海老	適量
薄力粉	適量
衣	
水	500ml (約5℃)
卵 (L)	1個
薄力粉 (ふるう)	250ml
揚げ油 (太白胡麻油と太香胡麻油を3対1)	適量
ごはん	適量
味噌	適量

- ① 海老は殻をむき、背ワタを取るなどの下準備をする。大きめものは一口大に切る。
- ② 衣をつくる。まず卵水をつくるために容器 (縦長の容器が泡立ちがよくつくりやすい) に水を入れ、卵を入れる。菜箸4本で手早くしっかりとかき立て、上のほうにできた細かい泡は取りのぞく。
- ③ ボウルに②を250ml入れ (残りは衣の硬さの調整に使う)、薄力粉のだいたい $\frac{1}{3}$ 量を加えて泡立て器で8の字を描いて混ぜる。6回くらい混ぜたら、残りの薄力粉を2回に分けて加えてそのつど同様に混ぜる。ダマが残っていいので混ぜすぎないように。
- ④ 揚げ油を180℃に熱する。
- ⑤ ①の海老にごく薄く薄力粉をまぶし、③の衣を加える。穴杓子ですくって④に入れて揚げる。ペーパータオルを敷いた網に取り出す。

- ⑥ ごはんに味噌を混ぜ込んで薄めに味をつけ、⑤を混ぜ込む。



- ⑦ ⑥を軽めににぎっておにぎりをつくる。





野菜かき揚げ天むす

Recipe by 近藤文夫 (てんぷら近藤)

材料 つくりやすい量

野菜かき揚げ	
彩りよく野菜各種 (ナス、玉ネギ、シイタケ、ミョウガ、甘唐辛子、三つ葉など)	適量
薄力粉	適量
ニンジンかき揚げ	
ニンジン	適量
薄力粉	適量
衣	
水	500ml (約5℃)
卵 (L)	1個
薄力粉 (ふるう)	250ml
揚げ油 (太白胡麻油と太香胡麻油を3対1)	適量
ごはん	適量
塩	適量

- 野菜かき揚げをつくる。野菜は食べやすい大きさに薄切りする。
- 衣を「味噌海老天むす」と同様に作る。
- 揚げ油を170℃に熱する。
- ①に薄力粉を入れてまぶす。



- ④に②の衣を加え、卵水を加えてゆるめに調整する。
- 穴杓子ですくって③に入れて揚げる。野菜が散るので、少しずつ寄せながらひとつにまとめ、途中で裏返して色よく揚げる。ペーパータオルを敷いた網に取りだす。



- ニンジンかき揚げをつくる。ニンジンは長さ6cmに切って皮をむき、ごく細いせん切りにする。

- ⑦をボウルに入れ、薄力粉を入れてまぶす。



- ②の衣に卵水を加え、サーッと流れるほどゆるい状態にのばす。
- ⑧に⑨を入れてニンジンにからめる。
- 揚げ油を170℃強に熱し、⑩を穴杓子で余分な衣を切りながら入れる。1本ずつほぐして散らしながら揚げ、衣が少し固まりはじめたらひとまとめにして裏返す。ペーパータオルを敷いた網に取りだす。



- ⑫ ごはんに塩をふって混ぜ、⑥の野菜かき揚げを入れて混ぜ込み、⑪のニンジンかき揚げもほぐしながら入れて混ぜる。



- ⑬ ⑫を軽めににぎっておにぎりをつくる。



- ◎ 余ったかき揚げでつくってもいい。温かいごはん混ぜるので、冷めていてもOK。



そら豆天むす

Recipe by 近藤文夫 (てんぷら近藤)

材料 つくりやすい量

そら豆	適量
薄力粉	適量
衣	
水	500ml (約5℃)
卵 (L)	1個
薄力粉 (ふるう)	250ml
揚げ油 (太白胡麻油と太香胡麻油を3対1)	適量
ごはん	適量
塩	適量

- ① そら豆は薄皮をむぎ、ボウルに入れて薄力粉をまぶす。
- ② 衣を「味噌海老天むす」と同様につくり、卵水を加えてサーッと流れるくらいゆるい状態にする。
- ③ 揚げ油を175℃に熱する。
- ④ ①に②を入れ、穴杓子で余分な衣を切って③に入れて揚げる。ひとつにまとめ、途中で裏返す。ペーパータオルを敷いた網に取り出す。



- ⑤ ごはんに塩をふって混ぜ、④を入れて混ぜ込む。



- ⑥ ⑤を軽めににぎっておにぎりをつくる。



ウェブ版のスペシャルレシピ

小柱磯辺揚げの大葉天むす

Recipe by 近藤文夫 (てんぷら近藤)



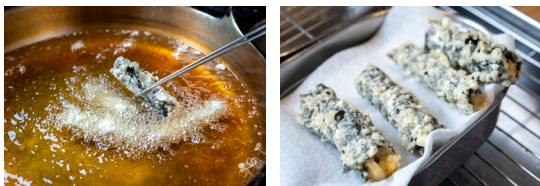
材料 つくりやすい量

小柱 (帆立貝柱でもいい)	適量
海苔	適量
衣	
水	500ml (約5℃)
卵 (L)	1個
薄力粉 (ふるう)	250ml
揚げ油 (太白胡麻油と太香胡麻油を3対1)	適量
ごはん	適量
塩	適量
粉山椒	適量
大葉	適量

- ① 小柱を海苔で細く巻く (帆立貝柱でつくる場合は小さめに切る)。



- ② 衣を「味噌海老天むす」と同様につくる。
③ 揚げ油を180℃に熱する。
④ ①を②の衣にくぐらせ、③に入れて揚げる。ペーパータオルを敷いた網に取り出す。



- ⑤ ごはんに塩と粉山椒をふって混ぜる。



- ⑥ 巻きすにラップを敷いて⑤を広げ、④をのせて巻く。



- ⑦ ⑥を一口大に切る。大葉とともに供し、大葉むすびにして食べてもらう。