

4 4 . ばんけの天ぷら

庄内地方

材料	(5 人分)
ばんけ (ふきのとう)	200 g
小麦粉	1 と 1/2 カップ
水	1 カップ
卵	1 個
酒	大さじ 2
揚げ油	

用具

- 揚げ鍋
- 天ぷらバット
- 網じゃくし
- 菜箸

作り方

ばんけは水洗いして、水気を切っておく。

ボールに水と卵を入れ、切るように合わせ、小麦粉を入れ、さっくりと混ぜる。酒も加えて風味を出す。

鍋に油を入れて火にかけ、170 位になったら、衣をつけたばんけを流し入れるように入れる。2~3 回返して平均に揚げるようにする。

ポイント

油を少し多めにし、衣をつけたばんけを泳がすように揚げると平均に熱が回り、色も良く、からりと揚がる。

応用

開いたばんけの花べんを 3~5 枚位扇状に重ね、裏面に衣をつけてあげても良い。

(酒田市 八久和会)

守屋 ミツ

4 5 . ふきのとう味噌

置賜地方

材料	
ふきのとう	40 g
みそ	1 カップ
砂糖	大さじ 2
油	大さじ 2
酒	少々

作り方

ふきのとうは洗ってみじんに切る。鍋に油を入れて火にかけ、ふきのとうを炒め、水少々を加えてとろ火で煮る。

に、味噌、酒、砂糖を加えて練り合わせる。

(高畠町)

大浦 ちよ