

夏野菜のたたき



夏野菜がたっぷり。冷蔵庫で冷やして食べるので暑い日には食がすすむ。



素材(6人分)

夏野菜

なす

ピーマン

かぼちゃ

玉ねぎ

砂糖

酢

しょう油

塩

ニンニク

しょうが

七味

揚げ油

分量

3本

3個

適宜

300g

50g

110cc

40cc

少々

好みで

//

//

適量

- (1) 油を温める。
- (2) ピーマン、かぼちゃを食べやすい大きさに切る。
- (3) なすは1cmの輪切りにして、すぐに揚げる。
- (4) (2)の野菜も揚げる。
- (5) 砂糖、酢、しょう油、塩を混ぜた中に、薄く切った玉ねぎを合わせる。
- (6) 揚げた野菜に(5)をかける。
- (7) 冷蔵庫で冷やす。

- * 野菜はにんじん、オクラなど何でも良い。
- * 玉ねぎはスライスするように薄く切る。
- * 七味の代わりに豆板醤(とうばんじゃん)でも良い。
- * みょうがや青じそ、山椒(さんしょ)の葉をあしらっても良い。

🍴🍴 吉田コロッケ



かつて吉田町の味として親しまれていた「すり身コロッケ」を再現。雑魚のすり身にじゃがいもやたまねぎを混ぜて、じっくり揚げた独特のコロッケ。一度食べたらやみつきになる味。



素材(35個分)

魚すり身

じゃがいも

玉ねぎ

卵

塩

砂糖

こしょう

片栗粉

パン粉

サラダ油

分量

1kg

600g

600g

2個

8g

8g

適宜

8g

適量

適量

- (1) じゃがいもをゆでてつぶし冷ましておく。玉ねぎはみじん切りにしておく。
- (2) (1)にすり身、卵白、片栗粉を加え、塩、こしょう、砂糖で味を調えながらよく混ぜ合わせる。
- (3) 成形して直接パン粉をつけ、中温(170℃程度)でサクッと揚げる。