

季節の簡単 Cooking

ゴーヤーのチーズフリッター



◆材料 (2人分)

ゴーヤー…1/2 本

揚げ油…適量

塩…少々

④小麦粉…1/2 カップ

ベーキングパウダー…小さじ 1/4

粉チーズ… 大さじ 3

牛乳…1/3 カップ

<作り方>

①ボウルに④を入れて混ぜる。

②ゴーヤーは幅 8mm の輪切りにして種とわたを取る。①にくぐらせて 170℃の油でこんがりと揚げる。器に盛り、塩を振る。



料理：コウケンテツ

撮影：木村 拓

オクラとナガイモと 納豆の和風お好み焼き



◆材料 (2人分)

オクラ…10 本

ナガイモ…300g

納豆…1 パック

チリメンジャコ…20g

青ジソ (みじん切り)

…………… 5 枚

サラダ油…大さじ 1

焼きノリ (刻み) …1/4 枚分

万能ネギ (小口切り)

…………… 2 本分

マヨネーズ …大さじ 1

練り辛子…小さじ 1 / 2

④砂糖…小さじ 2

しょうゆ… 大さじ 1

みりん… 大さじ 1

<作り方>

①オクラはみじん切りにする。ナガイモはすりおろす。

②ボウルに①と納豆、チリメンジャコ、青ジソを入れ、スプーンでふんわりと混ぜる。

③フライパンにサラダ油を中火で熱し、②を入れて円形に広げ、両面をこんがりと焼いて器に盛る。

④③のフライパンをふいて中火で熱し、④を入れ、とろっとするまで煮詰めて③にかける。ノリをのせ、ネギとマヨネーズ、辛子を添える。