

# 天ぷら盛り合わせ

tempura

約 320kcal(1人分)

0分



## ■材料(4人分)

エビ……………8尾  
カボチャ……………1/2個  
サツマイモ……………中1/2個  
レンコン……………中1/2個  
生シイタケ……………大2枚  
大葉……………4枚  
小麦粉……………大さじ2

## [衣]

小麦粉……………2/3カップ  
卵1個+冷水……………2/3カップ

## [天つゆ]

だし汁……………200ml  
みりん……………大さじ2  
砂糖……………小さじ2  
しょうゆ……………大さじ3

大根おろし……………1カップ  
おろし生姜……………1片分  
揚げ油……………適量

「季節の美味しい旬をサクッと揚げて、あつあつをいただきますよ。」

## ■作り方

1. エビは尾を残して殻と背ワタを取り、腹側に5～6カ所切り込みを入れる。まな板の上で背側から押さえ付け、まっすぐにのばす。尾の先は切り落として水気をしごきだす。
2. 生シイタケは軸を落として飾り切りに、大きい野菜は食べやすい大きさに切る。
3. エビ、カボチャ、サツマイモ、レンコン、生シイタケに薄く小麦粉をからめる。
4. 大葉は軽く水洗いし、水気を拭き取って軸を切り落とす。
5. <衣>をつくる。ボウルに卵、冷水を入れ、小麦粉を加え混ぜ合わせる。混ぜすぎると粘りが出て重くなるので、ダマが残るくらいにサクッと混ぜる。
6. <天つゆ>の材料を小鍋に入れ、ひと煮立ちさせる。
7. 揚げ油を入れて、中～弱火にかけ、170℃～180℃になるように加熱する。
8. エビに<衣>をつけてカラッと揚げる。野菜は油の温度を少し下げ(165～170℃)、堅い材料から順に揚げる。
9. 揚げものの油をきった後、器に盛りつけ、天つゆや大根おろし、おろし生姜を添える。

## ポイント

天ぷらの薬味に、大根おろしやおろし生姜の他、すだち、レモン、もみじおろし、塩などを添えると美味しくいただけます。また、抹茶と塩を混ぜ合わせた<抹茶塩>もおすすです。