

野菜の皮のかき揚げ

& トウモロコシ出汁天つゆ



材料・分量		作り方
(4 人分)		
<かき揚げ>		1. 普段の調理で出る野菜の皮を千切りにし、冷凍しておく。
大根のかわ	80g	2. 一定量たまったところで解凍し、手で握って水分をよく切り、細切りした大葉と混ぜ合わせる。
人参の皮	80g	3. トウモロコシは皮をむき、包丁で実をこそぎ取る。実は野菜の皮と混ぜ、芯は6等分にしてトウモロコシの皮と一緒に水から10分程度中火で煮出す。
トウモロコシ	1本	4. 野菜の皮とトウモロコシの実を入れたボウルに少量のてんぷら粉を入れ、絡めておく。天ぷらの衣液を入れ、よく絡めた後、170℃の揚げ油でさくっと揚げる。お皿に盛り、お好みで大根おろし、唐辛子みそ等の薬味を添える。
大葉	1束	5. トウモロコシの出汁を濾し、そばつゆを加える。
てんぷら粉	適量	
水	適量	
揚げ油	適量	
<天つゆ>		
トウモロコシの皮と芯	1本分	
水	400cc	
そばつゆ	150cc	
調理所要時間	20 分	

冷凍することで栄養素を保持し、解凍時に自然と脱水するため、揚げ物に最適です。

トウモロコシの芯と皮も有効活用しています。

その他野菜くずでいろいろアレンジできます。



捨ててしまいがちな野菜の皮が立派なおかずになっていたよ。トウモロコシの芯からも出汁が取れるんだね！