

# ゴーヤとらっきょうのかき揚げ



## 《材料》 4人分

|        |       |
|--------|-------|
| ゴーヤ    | 1/2 本 |
| らっきょう  | 200 g |
| 天ぷら粉   | 適量    |
| 水      | 90cc  |
| 塩      | 少々    |
| サラダ油   | 適量    |
| 付け合せ野菜 | 適量    |

## 《下準備》

- ① らっきょうの水気をとる。
- ② ゴーヤは半分に切り、中わたをスプーンでかき出し、5 mm幅に切る。

## 《作り方》

1. ボウルに天ぷら粉と水を入れて、さっくりと混ぜる。
2. 水気を切った②のゴーヤと①のらっきょうに1の粉をつけて170℃の油でカラッと揚げる。
3. 2のゴーヤとらっきょうのかき揚げと、付け合せの野菜を器に盛り付けてできあがり。

## ゴーヤの保存法

まるごと保存する場合は、新聞紙に包んでポリ袋に入れて、冷蔵庫の野菜室で保存します。2～3日を目安に使うようにしましょう。種の部分から傷むので、1週間ほど日持ちさせたいなら、カットしてワタと種を取り出し、ラップに包んでから冷蔵保存するとよいでしょう。

参考：『野菜情報サイト 野菜ナビ』

<http://www.yasainavi.com/>