

★ズッキーニのフリット

《材料》(2人分)

ズッキーニ … 1本
小麦粉(薄力粉) … 大さじ4
片栗粉 … 大さじ1
サラダ油(衣用) … 小さじ1
炭酸水(水) … 1/4カップ(50ml)
揚げ油 … 適量
塩・粉チーズ・レモン … お好みで



《作り方》

- ① ズッキーニは1cm厚さの輪切り、または食べやすいスティック状に切ります。
- ② ボウルに小麦粉、片栗粉、サラダ油(小さじ1)を入れ、冷えた炭酸水を加えてさっくりと混ぜます。少し粉っぽさが残る程度で混ぜるのを止めると、カリッと仕上がります。
- ③ ズッキーニに薄く小麦粉(分量外)をまぶしてから、②の衣をくぐらせます。
- ④ フライパンや鍋に油を2～3cmほど入れて、175～180℃に熱し、③を入れます。時々ひっくり返しながら、2～3分かけて全体がキツネ色になるまで揚げます。
- ⑤ 網に上げてしっかり油を切り、熱いうちに塩や粉チーズを振り、お好みでレモンを絞って完成です。

《アレンジ》

*衣に、カレー粉や青のりを少し混ぜる。