



お茶の葉の天ぷら

【料理の特徴】

狭山茶の産地では、最近の食べ方としてお茶の葉の天ぷらがあり、新茶の時期によく作ります。

お茶の葉特有のほろ苦さが食をそそり、茶摘み仕事の疲れを癒してくれます。

【材 料】

お茶の新芽(50g)、小麦粉(25g)、水(30cc)、油(適量)、お茶塩(抹茶1:塩3)、醤油(少々)

【作り方】

- ① お茶の新芽を水洗いし、約8cmの長さに切りそろえます。または、新芽の頭の葉の部分を3cmの長さに切ります。
- ② ボールに小麦粉、水を入れ、さつくりと混ぜ合わせ天ぷらの衣を作ります。
- ③ 天ぷら鍋に油を入れて160℃に熱します。新芽に②の衣を付けて、からっと揚げます。
- ※ 揚げすぎると葉が黒くなるので、手早く揚げます。
- ④ お茶塩か醤油で食べます。



五目かき揚げ

【料理の特徴】

家庭の台所にあるものを使ってかき揚げにすることで、一度に数種類の食材を食べることが出来ます。

【材 料】(4人分12枚分)

玉ねぎ(1個)、にんじん(1個)、ピーマン(1個)、かぼちゃ(80g)、大豆(大さじ2)、桜えび(20g)、卵(1個)、小麦粉(適宜)、スキムミルク(大さじ2)

【作り方】

- ① 大豆は一晩水に漬けふやかし、ゆでて柔らかくしておきます。
- ② 野菜類はすべて太めの千切りにしておきます。
- ③ スキムミルクを混ぜた小麦粉にゆるくなるくらい氷水を加え、さつくりと混ぜます。
- ④ 色よく揚げ、天つゆ等でいただきます。
熱いうちならば塩だけでもおいしく食べることができます。

葱棒

【料理の特徴】

県特産物の長ねぎを手軽に食べられるよう工夫しました。

子供のおやつやビールのつまみとしておいしくいただける一品です。

【材 料】

長ねぎ(1本)、小麦粉(500g)、ごま(20g)、味噌(100g)、水(80~100cc)、唐辛子(適量)

【作り方】

- ① 長ねぎは細かくきざんでおきます。
- ② すべての材料をボールに入れ、固くこねます。水は固さを見て加減します。
- ③ 固まりになったものをめん棒で伸ばし、約1cm幅に切ります。
- ④ 170~180℃の油で揚げ、きつね色になったら出来上がりです



ナマズのたたき

【料理の特徴】

「ナマズのたたき」は、ナマズを包丁でたたきようにみじんに切るのので、その名がついたと言われています。

ナマズは5月から9月末が旬で、人寄せや祝い事の時にたたきを作ります。

【材 料】

ナマズ(1尾)、玉ねぎ(半個)、にら(50g)、しょうが(親指大)、にんにく(2片)、卵(1個)、小麦粉(半カップ)、味噌(大さじ2)、油(適量)

【作り方】

- ① ナマズのえらと内臓を取り除き、頭、骨や肉を包丁で細かくたたき切りし、みじん切りした玉ねぎ、にら、しょうが、にんにくを加えます。
- ② ①に小麦粉、卵をつなぎとして入れ、味噌で味をつけ、よく混ぜ合わせます。
- ③ しゃもじに②を乗せ、はしで適当な大きさに切りながら熱した油に入れ、170~180℃の中火で中まで火が通り、色が付くまで揚げます。

