

ニンジン葉の しゃいしゃい天ぷら



天然塩を振って、スナック風に！

材料（4人分）

ニンジン葉	50g	
地粉（または薄力粉）	50g	}
葛粉（または片栗粉）	20g	
冷水	80ml	a

ナタネ油にゴマ油少々を加えた揚げ油	適量
天然塩	少々
または※カンタンベジだし	適量

作り方

- ① ニンジン葉は根元を切り落とし、長さ 10cm に切る。
- ② ①をボールに入れて、a の粉を網でふるいつつ、振りかけてからめる。
- ③ 冷水を少しずつ加えて薄い衣にする。
- ④ 170℃の揚げ油に、薄くした一口大を入れ、からりと揚げる。
- ⑤ 油を切って天然塩を振る、またはカンタンベジだし（※）でいただく。

※ カンタンベジだし（作り置きすると便利）

材量 水・昆布・干し椎茸・塩・酒・醤油

- ① 昆布を数時間水に浸け、弱火でゆらゆらと沸騰させずにだしをとる。
- ② 干し椎茸を水からぐらぐらと煮立て、だしを取る。
- ③ ①②の昆布と椎茸を取り出して、一つの鍋に入れ、塩・酒・醤油を入れて煮立て、1時間～2日寝かす。（味が落ち着く。）濃ければ水で薄める。