

クズの葉天ぷら

春から秋までの柔らかい葉を使った天ぷらです。生葉の青臭さも揚げることで甘く香ばしい一品に！



【材 料】 * * * * *

- クズの葉
- 山芋（すりおろし）
- 小麦粉
- くず粉
- 塩
- A：エビ、カツオ、ジャコ、人参、ゴボウなど（お好みで）

【作り方】 * * * * *

- ① 葉は広くて柔らかい葉を選び、洗って小麦粉をはたいておく。
- ② 山芋のすりおろしにくず粉と塩少々を混ぜる。
- ③ Aのような歯ごたえのある食材を複数選び、刻んで②に混ぜる。
- ④ ①に③の具材を大きじで乗せて巻き込む。
- ⑤ 160℃程度の低めの温度で④を揚げて完成。



web



facebook



instagram