

フキの花あられ

フキノトウの花とクコの実の鮮やかな一品。味付け次第でおやつやおつまみにもなります。



【材 料】 * * * * *

- フキの花、茎（フキノトウが少し伸びた時のもの）
- 小麦粉 少量
- 油

【作り方】 * * * * *

- ① 花は一つずつ外し、花茎は5mmほどに切り、水にさっとくぐらせ、ザルに上げる。
- ② ビニール袋に水でふやかしたクコの実と①を入れ、半量の小麦粉を加えて袋の口を閉じ、上下左右に振りながら粒の表面に粉をまぶし、10分置く。
- ③ 170度前後の天ぷら油にパラパラと振り入れ、色が鮮やかになったら上げ、敷き紙などで油切りをする。
- ④ おつまみにしたり、蕎麦や味噌汁、スパゲッティなどに振りかける。

ひだ森通信 Vol.9 「職人の厳選薬草これ一品！」より



web



facebook



instagram



飛騨市薬草ビレッジ構想推進プロジェクト