

激うま！深谷野菜のフリッター



材料（4人分）

- ブロッコリー・・・1/2個
- 深谷ネギ・・・1本
- 大和イモ・・・6cm
- 衣（A薄力粉50g、A片栗粉10g、Aベーキングパウダー小さじ1/2、A塩 少々、卵1個、牛乳50cc、）
- サラダ油・・・適量
- ハーブソルトなど

作り方

【下準備】 サラダ油は、野菜がつかう位の量をフライパンに、入れる。油は、170℃に予熱しておく。

1. ブロッコリーは小房に分ける。長ネギは2cmの長さに切る。大和イモは皮をむき、1cmの半月切にする。

2. ボウルにA（薄力粉50g、片栗粉10g、ベーキングパウダー小さじ1/2、塩少々）を入れ、卵+牛乳を加える。1. をくぐらせ、衣をつける。

3. フライパンにサラダ油を熱し、2. を揚げる。揚げたら、油をきり、器に盛り付ける。

メモ

ブロッコリーは油がはねやすいので注意。ハーブソルトやタルタルソースがおすすめ。



深谷のうまいもんプレート



材料（2人分）

- ご飯・・・1.5合
- ブロッコリー・・・1/2個
- バター・・・10g
- 塩・コショウ・・・適量
- 牛肉・・・・・・・・100g
- みりん・しょう油 各大1
- ☆ねぎ・・・・・・・・2本
- ☆すし酢・水・・・各50cc
- ☆たかの爪・・・・・・・・少々

作り方

【ブロッコリーご飯】 1. ブロッコリーは小房に分けてゆでる。粗熱がとれたら、4房飾りにとりわけ、残りをみじん切りにする。 2. あたたかいご飯に、1.とバター、塩、コショウを入れて混ぜあわせる。

【牛肉の甘辛炒め】 1. フライパンを温め、牛肉を軽く炒める。半分ほど火がとおったら、みりんとしょう油を入れ水分をとばしながら炒め煮する。

【深谷ねぎのピクルス】 1. すし酢とみりん、たかの爪を合わせ、火にかけて煮立てる。ねぎは2～3cmのぶつ切りし、分量外のサラダ油で焼き目がつくまでじっくり火を通す。熱いうちにピクルス液に浸す。

メモ

さっぱり派はフルーツビネガー、こってり派はマヨネーズで相性よし