

ラジオ福島 コラボレーション番組

ふくしま旬の恵みに乾杯!

今月のレシピ

ふくしま旬の食材 **6月** スナップエンドウ



串揚げ居酒屋 ハシゴ

牛肉とスナップエンドウの チンジャオロース風



作り方

牛バラ肉……………150g	濃口醤油……………10g
たけのこ水煮(細切り)……100g	上白糖……………5g
スナップエンドウ……………10本	料理酒……………15g
白髪ねぎ少々	おろしにんにく……………3g
	おろししょうが……………3g
	ごま油……………10g
	ナンブラー……………10g

作り方

1. 量外の片栗粉を全体にまぶし絡めておく。
2. 調味料を混ぜておく。
3. 熱したフライパンで1をさっと炒め、全体に火が入ってきたら2を入れて混ぜ合わせ、お好みで塩を足し塩分調整をする。
4. 盛り付けたら白ごまを振り、白髪ねぎをのせて完成。

串揚げ居酒屋 ハシゴ

桜海老と スナップエンドウの かき揚げ



作り方

桜海老……………30g	小麦粉……………50g
玉ねぎ(スライス)……………1/2玉	片栗粉……………20g
スナップエンドウ(斜めに1/2)	水……………80~90cc
……………8本	レモン……………1/8個
	塩・七味少々

作り方

1. 桜海老と玉ねぎ、スナップエンドウには予め分量外の片栗粉をまぶしておく。
2. 小麦粉、片栗粉、水をさっくりと混ぜておく。(混ぜすぎない)
3. 1と2を混ぜ合わせ、形を整えて180度に熱した油へ入れ、30秒ほどでひっくり返す。
4. 揚がったら油をよく切って盛り付ける。

串揚げ居酒屋 ハシゴ

スナップエンドウの ベーコンロール串



作り方

スナップエンドウ……………4本
ベーコンスライス(2mm厚)……………10cm×2枚
粒マスタード……………適量

作り方

1. ベーコンに粒マスタードを適量塗り、スナップエンドウを巻いていく。(×2回)
2. 出来上がった二つの中心部に串を刺し、卵液に通してパン粉をまぶし揚げる。



今月の
お店

串揚げ居酒屋 ハシゴ

郡山市中町11-2ロンデンビル2階……………TEL.024-973-8845