

さつまいもご飯 と 天ぷら

さつまいもご飯

【材料と分量】3~4人分
 米 2合
 さつまいも 200g
 塩 小さじ1
 ごま お好みで

天ぷら

【材料と分量】3~4人分
 さつまいも 300g
 水 40cc
 塩 小さじ2 } A
 小麦粉 2カップ
 水 400cc
 卵 2個
 重曹 少々
 塩 少々 } B

残ったのは
へたの部分だけ!



完成!



1. さつまいもをよく洗って、縦横1cm角に切り、塩水に10分ほど漬ける。
2. 米を研いで水加減を合わせたら、塩を加え軽く混ぜる。
3. 2に1を入れて、20分ほど置いてから炊飯する。
4. 炊き上がったら、手早く混ぜる。器に盛ったらお好みでごまをふる。



皮付きのまま!



1. さつまいもをよく洗う。皮付きのまま2cmくらいに斜めに切り、Aに20分ほど漬ける。

このひと手間で、さつまいもの甘みがぐんと増します。

2. 水分を拭いて、竹串に火が通るくらいまで蒸す。
3. ボウルにBをすべて入れ、ざっくり混ぜて衣をつくる。
4. 3の衣に2をつけて、160~180度の油で揚げる。

火が通っているので短時間でOK!

