



長いもの肉巻き揚げ



口に入れた瞬間に、ごまと山椒の香りがアクセントになる変わり衣の天ぷら。
鼻に抜けるさわやかな香りで油ものをさっぱりと！

材料

●1皿分

長いも…85g
豚ばら肉（薄切り）…45g
塩…少々

●合わせスパイス

すり白ごま…30g
GABAN® チリパウダー…1.5g
GABAN® 高知県産・仁淀川山椒
パウダー…1.1g
青のり…0.8g

●合わせ衣

天ぷら衣…60g
合わせスパイス…5g

揚げ油…適量

レモンくし型…1個

レシピ（所要時間：30分※）

- ① 長いもは皮をむき、長さ8cmの縦4等分にし、サッと湯通ししてザルに上げ、冷ましておく。
- ② 豚ばら肉は半分の長さに切り、塩をふっておく。
- ③ 合わせスパイスの材料を混ぜる。
- ④ 天ぷら衣に合わせスパイスを混ぜ、衣を作る。
- ⑤ 長いもに豚ばら肉を巻き、打ち粉をして④の合わせ衣にくぐらせ、180℃の揚げ油で揚げる。
- ⑥ 器に⑤を盛りつけ、仁淀川山椒パウダーを適量ふりかけ、塩、レモンのくし形を添える。

※長いもを冷ます時間は含みません。