

2022年8月31日

みなさん こんにちは～😊

一気に秋めいてきましたね。日が落ちると涼しくなりました！

しかし空模様は毎日コロコロ変わりますね。日が差し込んだと思ったら、急に土砂降りの雨が降ってきたり。。。年々異常気象な感じがしています。

さて、今日紹介するのは沖縄ではメジャーな「もずくの天ぷら」😊

私の大好きな1品です！初めて食べたのは沖縄料理のお店。

もずくを天ぷらにするの～とビックリしました。酢の物でしか食べたことがなかったので😭

ところが一度食べたらハマってしまい、これは自宅で作ってみようと思って作ったのがきっかけです🌟本場沖縄でも何度か食べましたが、作り方によっては衣が多くてモチモチタイプだったりもします。私は外はパリッと、中は適度にモチとしたのが好きで、もずく多めで衣をあまり多くしないのが好きです。

今日紹介するのは私流の「もずくの天ぷら」♥️

酢の物が苦手な方や、お子さまにもきつとおいしく食べていただけたらと思います。

もずくは低カロリーですが栄養価は高く、食物繊維が豊富で腸内環境が整う食材。良い菌がとても喜んでくれますよ～。ミネラルも豊富なので、高血圧、浮腫み、血糖値の上昇などを抑制する働きがあります。たくさん食べていただきたい食材です。

もずくの天ぷら（3人分）

○材料

生もずく 270g

天ぷら粉 150g

水 160ml

だし粉 適量

油 適量

塩 適量



○作り方

①生もずくは軽く洗った後、水分をよくきっておく※キッチンペーパーなど使っても大丈夫なのでしっかり水分をきって下さい。

②①に天ぷら粉を大さじ2杯先に絡めておき、残りの天ぷら粉は水で溶き、だし粉を入れて混ぜ合わせる※だしの素でも良いですし、鰹粉でも良いです。



③粉をまぶしたもずくを溶いた天ぷら粉に入れ軽く混ぜ合わせる。



④鍋に油を熱し、菜箸を入れて小さな泡が出るくらいの温度になったら、③をスプーンですくいながら落とし入れる。



※あまり大きくない方が揚げやすく美味しいです。

⑤中まで火が通り、外がパリッとしてきたら出来上がり！

ぜひ塩をつけて召し上がって下さい♪

