

健腸レシピ『むかごと銀杏と海老の天ぷら』

2021年1月6日

みなさん、寒いですが元気におすごしですか？

健腸レシピ第3弾をお届けします！！

今回のスポット食材は『むかご』☆彡

直径1～2cmほどの小さなじゃがいものような形。

むかごは自然薯や山芋のツルにポツポツとたくさん付きます。

芽でもあり種でもあるので、むかごを土に埋めると長い年月で自然薯になるんです！

むかごは、自然薯の赤ちゃんみたいな感じです🥰

小さいのに、ちゃんとネバネバしますよ。

ネバネバ食材は腸内細菌も喜ぶ食材！

実は私は田舎で育ったので、むかごは山に行けば取り放題("ω")♪

よくポリポリ食べてました🥰

おかげで元気モリモリに育ったわけです（笑）

自然薯や山芋は栄養価が高く「山のうなぎ」と呼ばれるほど。

滋養強壮、高血圧、血糖値、コレステロールなどの改善にも良いとされているので

ぜひ皆さんも食べていただきたいです！

今日合わせるのは銀杏と海老🍡

なんと🥰銀杏は愛知県が生産量NO1！！！！

ビタミンCやミネラルも豊富で昔からお薬として活用されていたそうです。

銀杏は恐竜時代からある木の実らしいですよ。

しかし中毒物質が含まれているので、食べすぎは禁物です！

大人でも10個以下にしてくださいね。

海老はからだを温める食材🍤

こちらも滋養強壮に良いとされる食材です。

今日合わせる3つの食材は、どれも薬膳的にもとても良い食材。

この組み合わせの天ぷらは岐阜のお蕎麦屋さんでいただいたことがあって

家でも簡単に出来るので試してみてくださいね🍡

◎材料（5～8個分）

むかご 100g（岐阜県産）

銀杏 100g（愛知県産）

むき海老 200g（10尾）

天ぷら粉 適量

水 適量

油 適量（今回はオリーブオイルを使用）

塩 適量（今回は沖縄のミネラルたっぷり雪塩顆粒をつかいました）

◎作り方

とにかく材料を全部混ぜて、スプーンなどでまとめながら揚げるだけ！

少し粉を多めに固めにまとめる方が揚げやすいと思います。

水は冷たい氷水を使うほうがカラッと揚がりますし

てんぷら粉を使うほうが上手にできますよ🥰

少し黄色っぽく見えるのは、揚げ油にオリーブオイルを使ったからです。

贅沢に思うかもしれませんがサラダ油よりカラッと揚がり

材料の半分程度がつかえる量で大丈夫なんですよ。

天ぷら揚げるのが苦手な方にはおススメです☆

揚げるとむかごはホクホクで、海老🍤プリプリ、銀杏の風味もありとても美味しいですよ。

塩で食べるのがおススメです。ぜひ作ってみてくださいね🥰