

倶知安駐屯地ご当地グルメ

「倶知安じゃが天盛り合わせ」

～ サックサクの千切りじゃがいものかき揚げ～

PRポイント

倶知安町の特産品である「じゃがいも」を主役にして美味しい料理を作りたいと思って作ったレシピです。千切りにした「じゃがいも」のかき揚げをメインに天ぷら盛り合わせです。サクッとした食感がやみつきになると好評をもらっています。

栄養ポイント

じゃがいもに含まれている**ビタミンC**は「りんごの5倍」。さらに、摂りすぎた塩分の排泄を促し、むくみ解消に効果がある**カリウム**や**食物繊維**が豊富です。

材料 1人分(自衛隊員の分量です)

【じゃが天】

じゃがいも	50g
さつま揚げ	15g
にんじん	10g
わかめ	1g
甘酢生姜	1.5g
天ぷら粉	20g
小麦粉	5g
冷水・塩	適量

じゃが天レシピ



作り方

- 1 じゃがいもは洗って皮と芽を取り除き千切りにして水さらし、にんじんは皮をむいて千切り、さつま揚げは細めの短冊、わかめは水戻し、甘酢生姜はザク切りにする。
- 2 大きめのボウルに1の材料を入れて、塩を適量まぶす。小麦粉・冷水に溶いた天ぷら粉の順番で混ぜ合わせ全体に衣が付くように軽く混ぜる。
- 3 170℃に熱した油に、お玉などを使いゆっくりと油の中に落とし入れる。
- 4 かき揚げが浮いてきたらあみですくい上げ、油をよく切る。