

水菜とごぼうフリットの サラダ・柚子風味

●調理時間15分



●材料（4人分）

水菜：70g
ゴボウ：1/2本
揚げ油：適宜
白いりゴマ：少々

■ドレッシング

柚子の絞り汁（もしくはレモン）ととも：大さじ1
柚子の皮のすりおろし：小さじ1/2
しょう油：大さじ3
みりん：大さじ2
サラダ油：大さじ2

●作り方

①ゴボウは包丁の背で皮を削るようにむき、薄く笹がきにし水にさらしておく。水菜は3cmの長さに切り、冷水にさらしてから、しっかりと水気をきる。

②ドレッシングの材料を小さい器に入れ、混ぜ合わせておく。

③①のゴボウをザルにあげ、ペーパーでしっかりと水気をふきとる。180度に熱した揚げ油で程よく色付くように揚げ、熱いうちに塩をふっておく。

※フライなどのようにきつね色になるまで揚げてしまうと、えぐみが出てしまうので揚げすぎないように注意する

④器に水菜、揚げたてのゴボウをのせ白ゴマをふる。ゴボウのパリパリ感を残すために水菜にドレッシングを回しかけ、混ぜながら頂く。

