

オクラとエビの姿フライ オクラタルタルソース添え



調理時間
20分

野菜ソムリエプロのおすすめ
新・さめき
野菜料理

8月の
おすすめ



オクラ

材料[2人分]

オクラ	6本
エビ	6尾
卵	1個
牛乳	大さじ2
小麦粉	適量
パン粉	適量
揚げ油	適量
塩(板ずり用)	適量

〈タルタルソース〉

ゆで卵	2個
オクラ	2本
タマネギのみじん切り	大さじ2
マヨネーズ	大さじ5

作り方

〈下処理〉

①すべてのオクラのガクを切り、塩をまぶして、板ずりをし、産毛を取る。

〈オクラタルタルソース〉

②下処理したオクラを1分弱ゆでる。

③ゆで卵を粗みじん切り、②を輪切りにする。これらをタマネギのみじん切り、マヨネーズを合わせ、冷蔵庫で冷やしておく。

〈オクラとエビの姿フライ〉

④エビの殻をむき、腹側に縦に一本深めに切り込みを入れる。次に筋を切るように、横向きに切り目を入れながらしっかり開き、背ワタを取る。

⑤下処理したオクラは、縦に切り込みを入れて開く。

⑥④と⑤の全体に小麦粉をまぶし、開いた面同士を合わせる。

⑦ボウルに卵を溶いて牛乳と合わせて⑥に絡め、パン粉をつける。

⑧揚げ油を170度に熱して、⑦をきつね色になるまで揚げる。皿に盛り、タルタルソースを添える。



野菜ソムリエプロ
川村 章子 先生

プロフィール

野菜ソムリエプロ。野菜でキレイになる料理教室 be-vege(ビーベジ)主宰。レシピ提案、商品開発、講演活動、食育事業や災害時の食の提案も行う。

オクラは、ネバネバの食感と豊富な栄養が魅力の夏野菜。大きな花を咲かせた後に細長い実が空に向かって実ります。香川県では県内全域で栽培されています。

暑さで食欲をなくしがちな時でも「オクラのネバネバで食が進む」という人の多い、夏のお助け野菜。ナトリウムを排出する働きのあるカリウムが豊富で、塩分、水分の摂り過ぎでむくみやすい方にオススメです。カロテンやビタミンB1も多く含まれ、夏バテ予防にもぴったりです。

今回はエビとオクラを合わせてフライにしました。星型の輪切りを入れたタルタルソースにはとろみも加わりました。形も味わいも違う2種類のオクラが映える料理です。