

たらの芽の天ぷら

《材料》 ※2人分

たらの芽 6本

※衣※

薄力粉 大さじ2

片栗粉 大さじ2

冷水 75cc

マヨネーズ 大さじ1

揚げ油 適量

《作り方》

- ① たらの芽は、はかま（根本まわりの皮）をとりサッと洗っておきます。
- ② 衣を用意します。
ボウルにマヨネーズ💡を入れ、冷水でのぼします。
薄力粉、片栗粉💡を入れサッと混ぜます。
- ③ たらの芽の水分をキッチンペーパーでふき、薄力粉（分量外）をふってから②の衣に落とします。衣をからめ、ボウルの淵を使って余分な衣を落とします。
- ④ 180度に温めた油でカリッと揚げます（衣がカリッとしたらOKです）。

ポイント

少ない量の衣を作るときは、卵の代わりにマヨネーズを使うと手軽です。

ポイント

薄力粉+片栗粉でカラッとフワッと揚げられます！

- ・たらの芽は、たらの木の新芽をいい、ほのかな苦味や香りは、春の訪れを伝える食材として人気が高く、山菜の王様とも呼ばれています。山形県では早くから促成の「ふかし栽培」を取り入れ、たらの芽の生産量は全国第一位となっています。
- ・一足早い春の味覚、促成たらの芽をぜひご家庭の食卓でお楽しみください。

ほのかな苦みや香りが
魅力「たらの芽」



レシピ考案・監修
料理家
菅野由子先生

たらの芽と豆腐のふんわり煮

《材料》 ※4人分

たらの芽	5本
絹豆腐	1丁 (300g)
豚ひき肉	150g
長ネギ (みじん切り)	1/2本
生姜 (みじん切り)	小さじ1
にんにく (みじん切り)	小さじ1

※ a ※

中華スープ	200cc
酒	大さじ1
塩	少々
花山椒	少々

オリーブオイル	大さじ1
水溶き片栗粉	適量
柚子胡椒	小さじ1～
万能ねぎ (みじん切り)	適量

《作り方》

- ① たらの芽は、はかまをとりレンジで30秒程加熱します。💡 豆腐はペーパータオルに包んで水切りをします。
- ② aをあわせておきます。水切りした豆腐は食べやすく切ります。
- ③ フライパンにオリーブオイルをあたため、ネギ・生姜・にんにくを炒めます。いい香りがしたらひき肉を加え炒めます。
- ④ aをフライパンに加えひと煮たちしたら、たらの芽・豆腐を加えます。
- ⑤ 再び沸騰したら柚子胡椒をスープでといて加えサッと混ぜ、水溶き片栗粉💡でとろみをつけます。
- ⑥ 器に盛り付け万能ねぎをちらしてすすめます。



たらの芽は、レンジで30秒程度加熱すると風味をのがさずにおいしく食べられます。



水溶き片栗粉は数回に分けて入れて濃度を調節してください。



レシピ考案・監修
料理家
菅野由子先生