



コープの職員

料理にチャレンジ!



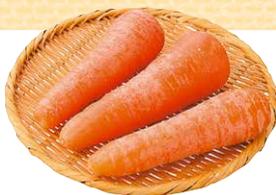
揚げ焼きで失敗知らず!  
サクサクで  
やさしい甘さのかき揚げに♪

普段は簡単な料理しかしません。カレーはよく作ります! 揚げ物をするのは初めてです。がんばります!



池田さん 今回挑戦するのは...  
コープみらい コープ青梅新町店  
畜産担当 入職3年目

いつもは焼き肉用の肉を切ってから盛り付け、値付け・陳列などを行っています。盛り付けには技術があるので、早く見栄えの良い商品を作れるようになることが今の目標です。お客様におすすめを聞かれたときは、どういう商品を求めているのかをきちんと理解しておすすめしています。



産直  
にんじん

## にんじんのかき揚げ

Step 1 にんじんを切る



にんじんを千切りにする。

2 混ぜる



ボウルにStep1と④を入れて薄力粉が全体にいきわたるようしっかり混ぜる。

3 水を加える



衣がなじむよう水を小さじ1ずつ加え、様子を見ながらその都度混ぜる。

4 揚げ焼きする

フライパンに深さ1cmの油を入れて180度に熱し、お玉の上でStep3を平たく丸くまとめたら、そっと油に入れて、両面がこんがりとしたきつね色になるまで揚げ焼きする。



揚げ焼き後、網の上に重ならないように置いて油切りをすると、サクとした食感に仕上がります。

ポイント



ゆっくりとゆ〜って  
崩れなごま〜って

これで... 完成!



油で揚げることへの恐怖心と、にんじんがバラバラになってしまうのではないかと心配でしたが、やってみたらちゃんと作れました! にんじんの甘さには驚きました。帰ったら作ってみます!

動画も公開中!



- 材料(2人分)
- 産直 にんじん...1本(160g)
  - 薄力粉... 大さじ4
  - 塩、こしょう...各少々
  - 水... 小さじ2~3
  - サラダ油... 適量

次回は 産直牛切落し を使った料理に挑戦する予定です!