

# 平成 23 年 料理コンテスト優秀賞作品

芦澤 花音さんの作品

笛吹市の食材  
こんにゃく

## 田舎てんぷら

副菜



### 【材料 4人分】

- こんにゃく 1枚 (300g)  
(アク抜き)
- 納豆 (小粒) 1パック
- 米粉 大さじ6
- だし醤油 大さじ3
- 揚げ油 適量
- 青じそ 3枚

### 【作り方】

- ① こんにゃくは水で洗い、味がしみやすくなるように、フォークでところどころをさし、一口大の大きさに手でちぎる。
- ② フライパンにこんにゃくを入れ、だし醤油で炒める。
- ③ ②を納豆と混ぜ、米粉大さじ2程度 (米粉がつく程度) をふりかけ、さらに混ぜる。
- ④ 残った米粉を同量の水で溶き、③に入れ混ぜる。
- ⑤ 熱した油に④をスプーン1杯ぐらいずつ落とし、きつね色になるまで揚げる。
- ⑥ 器に盛り、手でちぎった青じそを上に飾る。