『なまら皮いいベサ♡』



廃棄減

冷蔵庫食材活用

保存OK

レシピ名の由来は？

道産野菜で作るので北海道弁で名付けました！

エコポイントについて教えて！

栄養豊富な皮を捨ててしまう意味が分からない(笑)
ほとんどの皮付き野菜で出来ると思います。
かき揚げは勿論美味しいのですが、旨塩にも注目して頂きたいです！しっとりとしたゴボウの風味の塩が出来上がりました。

『なまら皮いいベサ♡』



材　料(4人分)

◎かき揚げ

皮が付いたままの大根	100g
カボチャの皮	50g
皮が付いたままのニンジン	50g
ブロッコリーの茎	50g
桜エビ	15g
薄力粉	50g
片栗粉	15g
冷水	70～80cc

◎旨　塩

ゴボウの皮	10g
ニンジンの皮	5g
大根の皮	5g
白ごま	小さじ1
塩	小さじ1

とうべつゆるエコfes tobetsu yuru-eco festival 2025

『なまら皮いいベサ♡』



作り方

◎かき揚げ

(1)野菜は全て皮付きのまま、細めの千切りにする
(2)ボウルに野菜と桜エビを入れ薄力粉大1(分量内)をまぶす
(3)残りの薄力粉、片栗粉＋冷水を入れザックリ合わせる
(4)4等分して170～175℃の少なめ油でカリッと揚げる
(5)仕上げに塩を添える

◎旨　塩

(1)ニンジン・大根・ゴボウの皮を細かく切る
(2)弱火でじっくり乾煎りする
(3)水分が無くなってきたら黒ごまと塩を合わせてフープロ等で砕く