

金糸瓜のレシピ2

～電子レンジを利用した 金糸瓜のほぐしかた～



① 3～4つに輪切り



② ラップに包む



⑤ ざるで水をきる



④ 冷水につけて
ほぐす

③ 電子レンジで4分間加熱

あっさり漬け

◎ きざんで混ぜるだけ

材料

生の金糸瓜
あっさり漬けのもと

作り方

- ① 金糸瓜の両端を切り落とし、3～4つに輪切りにして種を取る。
- ② 皮をそぎ落として、くし形に薄く切り、ポリ袋に入れて「あっさり漬け」を適量をふりかけ、よくもむ。
- ③ ポリ袋の中の空気をしっかり抜いて口を止め、冷蔵庫に入れて2時間置く。
* 皮は少し厚めにむく。切り方の暑さにより置く時間が異なる。



能登野菜振興協議会

かき揚げ

◎ カリカリに揚げたかき揚げ

材料

ゆでた金糸瓜
小麦粉
卵
天ぷら油

作り方

- ① 天ぷらの衣を作り、ゆでてほぐした金糸瓜を加え、混ぜ合わせる。
注意: ゆるめの衣を少なめに作り、金糸瓜が何とかくっつく程度にする。
- ② 180℃に加熱した油に流しいれてできるだけ薄く広げる。
- ③ 少し焦げ目がつくまで揚げる。
* 天つゆで食べる
時間がたつとしんなりするので長くおかない



天ぷら

◎ きざんで混ぜるだけ

材料

生の金糸瓜
小麦粉
卵
天ぷら油

作り方

- ① 金糸瓜の両端を切り落とし、3～4つに輪切りにして種を取る。
- ② 皮をそぎ落とし、長さ3cmで厚さ1cmのくし形に切る
- ③ 天ぷらの衣を作り、金糸瓜を混ぜ合わす。
- ④ 180℃の温度で約1分間揚げる。
* 揚げすぎないように気をつける。
天つゆで食べる。

