

# シェフ永井のおすすめ



## タケノコとソラマメ のチーズフリット

### ● 材料(2人分)

タケノコ(あく抜きしておく)…小1本  
ソラマメ…6粒 サラダ油…適宜  
レモン…1切れ

**揚げ衣A** 薄力粉…50g 炭酸水…80ml  
パルメザンチーズ…大さじ1  
塩…少々

### ● 作り方

- (1) タケノコは皮付きのまま半分に切り、中を取り出しさらに2等分にする。ソラマメはさやから取り出し皮をむく。
- (2) Aの材料を混ぜ合わせ揚げ衣を作り、(1)のタケノコとソラマメをくぐらせ、170度のサラダ油で裏表を返しながら2~3分揚げる。
- (3) 器にタケノコの皮を置き、揚げたタケノコとソラマメを盛り付けレモンを添える。



永井 隆一

タケノコとソラマメの  
チーズフリットを  
考案 (タケノコとソラマメの  
ベストマッチング)