

Frittura di zucchini

ズッキーニのフリット



【材料】

ズッキーニ中	1本
オルチョサンニータ	適宜
小麦粉または米粉	大きさ3程度
水	小麦の約倍の量
塩	適宜
野生のオレガノ	適宜

【つくり方】

- 1) ズッキーニは大きければ輪切り、小さ目なら斜切りし7mmほどにスライスする
- 2) ボールに小麦粉（または米粉）と水を混ぜトロトロにする
※ 上記の分量はあくまで目安、小麦や米粉のとりみにもよるので様子を見ながら水を加えて天ぷらをするときよりややさらさら目に仕上げる
- 3) 底の平らなフライパンなどにオルチョをやや多めに注ぐ（鍋底に満たす）
- 4) 火をつけ手をかざしてみても温まったのを確認したら（170℃の必要は無し）2) にかためたズッキーニを重ねないように入れて揚げ焼きする
※ 鍋にくっつかないように鍋の柄を揺らしてくっついているのを離すようにする・箸でやらないようにする
- 5) 5分ほど中火の弱火に近い火加減でゆっくり火を通し、うっすら焦げ目がついたらひっくり返し同じように薄く焦げ目がつく位に揚げ焼きする
- 6) バットに立てるように油切りし、すぐ片面のみに塩をふる
- 7) 粗熱が取れたら皿に盛り付け野生のオレガノを全体にふる
※熱々も美味しいが、冷えるとなお美味しい
※途中でオイルが無くなったら揚げている途中で足してOK
最後はオイルが全て無くなるようにするとベスト