



## Frittura con farina di ceci

### ひよこ豆粉（チェチ粉）のフリット



#### 【材 料】

（具材お好きなもの）

|                 |         |
|-----------------|---------|
| なす              | 小 1 本   |
| ズッキーニ           | 1/3 本   |
| ミニトマト           | 3 粒     |
| バジルの葉           | 5 枚     |
| （衣）             |         |
| ※チェチ粉           | 50g     |
| 水               | 75ml    |
| ※コンチェントラートデルマーレ | 小さじ 1/3 |
| 揚げ油（アサクラ EVO）   | 適宜      |

※はアサクラアイテム

※コンチェントラートはアサクラお勧めのお塩

アサクラ CHANNEL ライブクッキング vol.194（ダイジェスト）  
vol.158（フルレクチャー）

#### 【つくり方】

- 1) なすとズッキーニは洗って厚めの輪切りにする
- 2) トマトはヘタを取らず洗って十文字に浅く包丁を入れる
- 3) バジルは洗っておく  
（衣）
- 4) チェチ粉を計量する
- 5) ボウルに水を入れチェチ粉を少しずつふるいながら入れ泡だて器でよく混ぜる  
（トロトロ加減は動画を参照）
- 6) コンチェントを加え更にまぜる
- 7) 鍋に油を入れ菜箸を底まで入れ箸の先から勢いよく泡が立ってきたら衣を少し入れ底についてすぐに衣が上がるようなら OK
- 8) バジルを衣にくぐらせ余計な衣は落してから揚げる→表面がカリッとしたらひっくり返す
- 9) 次に、ズッキーニ → トマト → なす と順に揚げる
- 10) 揚げバットに入れてよく油を切ったらさらに盛り付ける