



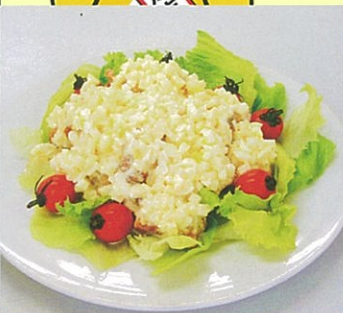
《お問い合わせ》

鎌ヶ谷市役所 商工振興課

〒273-0195

千葉県鎌ヶ谷市新鎌ヶ谷2-6-1

TEL 047-445-1240(直通)



鎌ヶ谷 おもてなしレシピとは

鎌ヶ谷市の梨は、江戸時代から栽培が始まったとされ、今なお産出額と栽培面積において、全国1位の千葉県の中で上位を占めています。梨の時期は、幸水・豊水・かおり・あきづき・新高など、種類をかえて約2か月続き、この期間は、家庭で楽しむほか、お土産、贈り物と、市内全体が梨であふれる「梨のまち」です。

市では、鎌ヶ谷の梨をさらに多くの市民の方に親しみ、楽しんでもらうため、また、鎌ヶ谷の梨文化を市外へ発信し、地域の活性化につながるために、梨にひと手間加えて**面白く楽しく味わえる梨のレシピ「おもてなしレシピ」**を市内の高校生・事業者の方から募集を行い、発行しました。

ぜひ、ご家庭で作ってみてください!



鎌ヶ谷市マスコットキャラクター かまたん

梨の種類	こうすい 幸水	ほうすい 豊水	かおり	あきづき	にいたか 新高
収穫時期	8月上旬 ~中旬	8月中旬 ~9月中旬	9月上旬~	9月中旬 ~下旬	9月中旬 ~10月上旬
特徴	<ul style="list-style-type: none"> ●最も人気のある品種 ●果肉は緻密で甘みが強い ●特有の風味あり 	<ul style="list-style-type: none"> ●糖度が高く、ジューシー ●酸味と甘みのバランスがよい ●豊かな食味 	<ul style="list-style-type: none"> ●果肉はやや硬く、肉質は粗い ●果実が大きいほど甘い 	<ul style="list-style-type: none"> ●果肉は柔らかく果汁もたっぷり ●糖度が高く酸味が少ない 	<ul style="list-style-type: none"> ●大型の梨 ●肉質はやや粗い ●柔らかくて甘みも強い ●香気に富む

目次

かまこうレシピ

- 梨の豚巻き バルサミソースがけ p.04
- 梨ソースのチキン南蛮 p.05
- 梨入り酢豚 p.06
- 梨入りハンバーグ 梨カレーソースがけ p.07
- 梨入り肉じゃが p.08
- 梨の冷製スープ~がしちゃんスープ~ p.09
- バナナと梨のミルクスムージー p.10

おかしやさんレシピ

- 梨の甘納豆 p.12
- 梨の水羊羹 p.13
- おもてなしレシピの方程式 p.14
- 梨のコンポート p.15
- 梨ジャム p.15
- 梨ピューレ p.15
- 梨のコンポート ゼリー寄せ p.16
- 梨タルト p.17
- 梨ソテー p.18
- 梨ムース p.19
- 梨のシブースト風 p.20
- 梨のホイル焼き p.21
- 梨の皮のチップス p.22

鎌ヶ谷高校 料理研究部

活動実績

鎌ヶ谷高校料理研究部とは

生徒主体で活動しており、イベントの企画やレシピ考案、料理の試作や反省・改善までを日々の部活動で行っています。
地域のイベントに参加したり、各種コンテストにも参加したりと活動の幅を広げています。
日々の部活動には、顧問の先生や食育ボランティアの方も参加してくれていて、生徒のやりたいことを尊重し、足りない部分にはアドバイスをもらえるため、料理の腕も自主性も高められています。

活動内容

毎週、月・水・木曜日は料理・製菓など多岐にわたるものを楽しんでいます。
金曜日はミーティングを行い、活動の反省や次の週の活動内容などを話し合っています。

梨料理レシピに関わった感想

梨を料理に使うことは考えたことはありませんでしたが、この企画を通して、デザートとして食べるだけでなく、他の食材と同じように美味しく調理できる素材だと感じました。

家庭でも簡単に作れるレシピを考えたので、ぜひ作ってもらいたいです。また、みなさんにもオリジナル梨料理を考えてもらい、家庭の食卓にもっと梨の登場が増えてくれると嬉しいです。



わたしたちの考えた **かまこうレシピ** は次のページから！

2014年
牛乳利用コンクール
千葉県大会2位
関東大会5位
高校生レシピコンテスト
東関東大会最優秀賞



2015年
牛乳利用コンクール
千葉県大会2位
関東大会出場
食肉惣菜創作発表会
千葉県代表全国大会出場
食物アレルギー対応食
料理コンテスト
学生の部審査委員特別賞

2016年
牛乳利用コンクール
千葉県大会2位
関東大会最優秀賞



かまこうレシピ

■ 材料 (20個分)

豚バラスライス肉 30枚
梨 2と1/4個
塩 適量
こしょう 適量
小麦粉 適量
サラダ油 適量

★ソース

バルサミコ酢 150cc
醤油 150cc
ハチミツ 100cc
赤パプリカ 適量
梨 (上記の梨を使用)

★付け合わせ

パセリ 適宜
レタス 適宜
プチトマト赤・黄 適宜

■ 作り方

- ①肉を縦に並べて半分に切る。
- ②梨は皮をむき、2個はそれぞれ10等分のくし形切りにし、1/4個はみじん切りにしておく。
- ③パプリカ・②でみじん切りにした梨を容器に入れて、バルサミコ酢・醤油・ハチミツと合わせておく。
- ④①の肉を3枚並べ、塩・こしょうをふり、②でくし形切りにした梨を巻く。(巻き終わりに少し小麦粉をつけて閉じる。20個つくる)
- ⑤サラダ油をひいたフライパンを熱し、④を、巻き終わりを下にして並べる。
- ⑥フタをして中火で2分位焼く。
- ⑦キッチンペーパーで余分な油をふき取り、肉に焼き目がついていたらひっくり返して、フタをして2分位焼く。
- ⑧肉に火が通ったら、レタスをしいた皿にのせる。
- ⑨フライパンの油をふき取り、③のソースを入れて温める。
- ⑩温まったら、肉の上にソースをかけ、お好みでパセリ、プチトマトを飾り付ける。

梨の甘みと
豚肉の脂がマッチ！
新食感の肉巻きです。

梨の豚巻き
バルサミコ
ソースがけ



かまこうレシピ

南蛮酢にもタルタルソースにも食感の違う梨を使用。甘さと食感がクセになります。

梨ソースのチキン南蛮



■ 材料 (4人分)

とりもも肉	4枚
小麦粉	適量
卵	1個
サラダ油	適量

★南蛮酢

醤油	100cc
梨のすりおろし	大さじ9
酢	120cc
酒	大さじ4

★タルタルソース(作りやすい量)

マヨネーズ	150g
梨	1個
塩	少々
こしょう	少々
卵	3個
レモン汁	小さじ2

★付け合わせ

レタス	適宜
トマト	適宜

■ 作り方

- ①タルタルソースを作る。
 - ①卵はゆでたまごにし、粗みじん切りにする。
 - ②梨は皮をむいて、3ミリ角に切る。
 - ③容器に①・②・マヨネーズ・塩・こしょう・レモン汁を入れて、混ぜ合わせる。
- ②とりもも肉を食べやすい大きさに切り、小麦粉をまぶす。
- ③卵をとき、②をくぐらせる。
- ④南蛮酢を作る。
 - ①鍋に南蛮酢の材料を入れて、混ぜ合わせる。
 - ②火にかけて煮立たせる。
- ⑤フライパンに多めの油を入れ③を揚げ焼きにする。
- ⑥火が通ったら、油をよく切り、④の南蛮酢にすぐ絡める。
- ⑦レタスをしいた皿にのせ上から①のタルタルソースをかける。
- ⑧お好みでトマトを飾り付ける。

かまこうレシピ

梨の消化酵素がお肉をやわらかくしてくれます！パインの代用。

梨入り酢豚



■ 材料 (4~6人分)

梨	2個
豚バラブロック	600g
醤油	大さじ2
酒	大さじ2
ごま油	小さじ2
片栗粉	適量
人参	1本
玉ねぎ	1個
ピーマン	2個

★甘酢あん

酢	大さじ8
醤油	大さじ8
砂糖	大さじ6
ケチャップ	大さじ4
酒	大さじ4
水	大さじ8
片栗粉	大さじ2

■ 作り方

- ①豚バラブロックを一口大に切り、あらかじめ合わせておいたAに10分程度なじませる。
- ②人参は乱切り、玉ねぎはくし形切り、ピーマンは一口大に切り、耐熱容器に入れて、レンジで3分加熱する。
- ③梨は皮をむいて、一口大に切る。
- ④甘酢あんを材料を全て合わせ、よく混ぜておく。
- ⑤フライパンに②・③・④を入れて、火をつけ、中火でとろみがつくまで(2~3分ほど)軽く混ぜながら加熱する。
- ⑥ビニール袋に①を入れて、片栗粉をまんべんなくまぶす。
- ⑦別のフライパンに多めの油を入れ⑥を揚げ焼きにする。
- ⑧揚げあがったら、すぐ⑤のあんの中に入れて、ひと煮立ちさせる。



かまこうレシピ

あられ切りの梨の食感と甘さがハンバーグの旨味をひき出します！

梨入り
ハンバーグ
梨カレー
ソースがけ



■ 材料 (4人分)

牛豚合いびき肉 500g
梨 2と1/2個
卵 2と1/2個
パン粉 大さじ10
薄力粉 小さじ2と1/2
ケチャップ 小さじ5
塩 少々
こしょう 少々
サラダ油 大さじ2と1/2
ゼラチン 2.5g

★カレーソース (8人分)

サラダ油 大さじ1/2
にんにく 1片
梨 1/8個
人参 1/2本
水 300cc
コンソメキューブ 1/2個
カレールウ 1と1/2片
ケチャップ 大さじ1/2
中濃ソース 大さじ1/2
醤油 小さじ1/2
ハチミツ 小さじ1/2

■ 作り方

- ① 梨の皮をむき、半分に分け、みじん切りと5ミリ角のあられ切りにする。ペーパーで余分な水分をとっておく。
- ② ボウルに合いびき肉・塩・こしょうを入れて、粘り気が出るまで混ぜる。ゼラチンは水大さじ1を加えてふやかしておく。
- ③ パン粉にみじん切りした梨を入れ、なじませる。
- ④ ②にケチャップ・卵・薄力粉・ふやかしたゼラチン・③を入れてこねる。
- ⑤ あられ切りにした梨を入れて混ぜてまとめる。
- ⑥ タネを小判型にし、中央をくぼませる。
- ⑦ サラダ油をひいたフライパンを熱し、小判型にしたタネをそっと置く。
- ⑧ 弱めの中火で焼き、片面がこんがり焼けたら、ひっくり返す。
- ⑨ 水を少し入れてフタをし、弱火で蒸し焼きにする。
- ⑩ 竹串をさして何もくっつかず、透明な汁が出てきたら完成。

梨カレーソースの作り方はこちら



ソースは、ご飯にかけても美味しいよ！

(レシピは2人分)

かまこうレシピ

梨が入っている事がわからないくらい他の野菜とうまくマッチします!!

梨入り
肉じゃが



■ 材料 (4人分)

豚肉 200g
じゃがいも 3個
人参 1本
玉ねぎ 1個
梨 1個
サラダ油 適量
★タレ
だし汁 600cc
酒 大さじ4
砂糖 大さじ2
醤油 大さじ5

■ 作り方

- ① 人参は乱切り、玉ねぎはくし形切り、豚肉・じゃがいも・梨は食べやすい大きさに切る。
- ② サラダ油をひいたフライパンを熱し、豚肉・じゃがいも・玉ねぎ・人参を入れて、炒める。
- ③ 両手鍋にタレの材料を入れて、軽く沸騰するまで火にかける。
- ④ 沸騰したら②を入れて煮込み、アクが出たら取る。
- ⑤ 竹串をさして様子を見ながら、じゃがいもや人参が程よく柔らかくなったら梨を入れ、2～3分煮る。



Point 具材の大きさはそろえること
梨は炒めないこと

■ 作り方(梨カレーソース)

- ① にんにくは薄切りにし、人参は火が通りやすいように薄めの輪切りにする。
- ② サラダ油をひいたフライパンを熱し、にんにくと人参を入れて、炒める。
- ③ しんなりとしたら、水とコンソメを加えてフタをし、15分煮込む。
- ④ ③をミキサーにかけ、ポタージュ状にする。
- ⑤ 梨の皮をむき、粗めのみじん切りにする。
- ⑥ 鍋にカレールウ・切った梨・④を入れて、火にかける。
- ⑦ 木べらでゆっくり混ぜながら、弱火でルウを煮溶かし、ケチャップ・ソース・醤油・ハチミツを加えて味を調える。

かまこうレシピ

かぶと梨のやさしい
甘みにほっこり
冷たくても美味

梨の冷製
スープ
〜がしちゃん
スープ〜

■ 材料 (6人分)

梨	1と1/2個
かぶ	3個
バター	10g
コンソメキューブ	2個
水	200cc
牛乳	200cc
生クリーム	80cc
パセリ	適量

■ 作り方

- ①かぶは皮をむいて、半分になり、2〜3ミリ程の薄切りにする。
- ②梨は皮をむいて、8等分にし、かぶと同じく2〜3ミリに切る。
- ③鍋にバターを溶かし、かぶと梨を入れて、焦がさないように炒める。
- ④しんなりしてきたら、水・コンソメを入れて、沸騰したら弱火にし、フタをして10分煮る。
- ⑤火を止めて、牛乳・生クリームを入れてミキサーにかけて、なめらかにする。
- ⑥鍋に⑤を入れて、火にかける。
- ⑦沸騰したら火を止めて、粗熱をとり、冷蔵庫で冷やす。
- ⑧カップによそい、パセリをちらす。



かまこうレシピ

さっぱりしてるけど
飲みごたえ満点！！
ゼリーとスムージーの
意外な組み合わせ

バナナと
梨のミルク
スムージー

■ 材料 (4人分)

★ゼリー	
水	200cc
白ワイン	70cc
砂糖	大さじ2
梨	1/4個
ゼラチン	1袋 (5g)
レモンの絞り汁	大さじ1弱
★スムージー	
梨	1と3/4個
バナナ	
(小さく固めのもの)	2本
牛乳	300cc
練乳	小さじ1
★飾り付け	
シナモンパウダー	少々
ミントの葉	適量

■ 作り方

- 《あらかじめしておく》スムージーの下準備をする。
- ①バナナと梨の皮をむき、ぶつ切りにして冷凍庫で凍らせる。
 - ②牛乳を製氷皿に入れて、冷凍庫で凍らせる。
- ①ゼリー用の梨の皮をむいて、8ミリ角のさいの目切りにする。
 - ②鍋に水・白ワイン・砂糖を入れて4分間火にかける。
 - ③②に①を入れて、たまに混ぜながら1分40秒煮詰める。
 - ④火を止め、ゼラチンを入れたらよくとかす。
 - ⑤少し冷めたところでレモンの絞り汁を入れる。
 - ⑥粗熱がとれたら、コップに3分目まで注ぎ、冷蔵庫へ入れて冷やす。
 - ⑦①、②で凍らせた牛乳・梨・バナナと練乳をミキサーにかける。(粗めに)
 - ⑧⑥にそっと⑦を注ぎ、シナモンパウダーを振りかける。お好みでミントの葉を飾る。



協力



①菓匠 神楽



基本的な和菓子から創作和菓子まで色々楽しめる和菓子屋を目指しています。新作もよくできますので、是非ご来店ください。

【住所】
新鎌ヶ谷 4-7-26

【営業時間】
10:00 ~ 18:00

【定休日】月

【電話番号】
047-401-2512



②Patisserie Grand Soleil (パティスリーグランソレイユ)



イラストケーキが人気のお店で、ケーキに直接描いたり、チョコプレートに描いて好きなケーキに乗せられます。

【住所】
南初富 5-2-61

【営業時間】
10:00 ~ 19:00

【定休日】火
祝日の場合翌日が休み

【電話番号】
047-407-0008



千葉県鎌ヶ谷市観光サイト
かまがやナビ



鎌ヶ谷市
観光農業組合



観光農業組合HP

おかしやさんレシピ



梨の甘納豆

■ 材料

梨	400g
水	240g
グラニュー糖①	160g
グラニュー糖②	70g
グラニュー糖③	適量

■ 作り方

- ①梨の皮をむいて1センチ角に切る。
- ②鍋に水・グラニュー糖①を入れて、沸騰させる。
- ③②に角切りにした梨を入れ、すぐに火を止める。
- ④一晩かけて蜜を吸わせる。
- ⑤④を蜜と梨に分ける。
- ⑥蜜にグラニュー糖②を加えて沸騰させる。
- ⑦⑥に、⑤で分けた梨を入れ、火を止める。
- ⑧粗熱が取れるまで、蜜を吸わせる。
- ⑨再度、沸騰直前まで加熱し、ザルにあげて蜜を切る。
- ⑩鉄網に梨を並べて120℃位のオーブンで、1~2時間乾燥させる。
- ⑪ある程度乾燥したら、グラニュー糖③をまぶし、2日間ほど干して乾燥させる。



Point

最後の乾燥はしっかりと行うこと。
大きく切らないこと。



梨の水羊羹

■ 材料

粉寒天	4g
水	430g
上白糖	65g
白あん	500g
カルピス	20g
梨	1.5個

■ 作り方

- ① 梨を細かく刻んでおく。
- ② 鍋に水・粉寒天・砂糖を入れて、沸騰させる。
- ③ ②に白あんを加えて900gになるまで木べらで練りながら煮詰める。
- ④ 900gになったら火を止め、カルピスを加えて練りあげる。
- ⑤ 50℃くらいになるまで粗熱をとり、刻んだ梨と合わせて四角い型に流す。
- ⑥ 冷蔵庫で冷やして型から抜き、好みの寸法に切って仕上げる。

適した梨
幸水

Point

カルピスを加えて一緒に加熱しないこと。
必ず、型に流す直前に梨と合わせること。

おもてなし レシピの方程式

15~21ページのレシピは、組み合わせたり、応用することによって、複数のレシピを作ることができます。



梨のコンポート たす
15ページ

+

ゼラチン

=

梨のコンポート
ゼリー寄せ
16ページ

梨のコンポート かける
15ページ

×

ミキサー

=

梨ピューレ
15ページ

梨ジャム
15ページ



梨ソテー たす
18ページ

+

タルトの土台

=

梨タルト
18ページ

梨ピューレ たす
15ページ

+

ムース

=

梨ムース
19ページ

(梨ジャム たす
15ページ

+

つつむ
薄力粉

)

アルミホイル

=

梨のホイル焼き
21ページ



梨タルト たす
18ページ

+

梨ムース
19ページ

=

梨のシブースト風
20ページ

梨のコンポート



■ 材料

梨 2個 (500g)
 水 500g
 砂糖 50g
 レモン汁 2cc
 シナモン 適量

■ 作り方

- ① 梨の皮をむいて4等分に切り、芯を取り除く。
- ② 鍋に水・切った梨・砂糖を入れ、沸騰させる。
- ③ 沸騰したら弱火にし、約15分煮る。(竹串が抵抗なくさせるくらいまで)
- ④ 火を止め、レモン汁・シナモンを加えて、シロップごと容器に移し、冷蔵庫で冷やす。

梨ジャム



■ 材料

梨 500g
 グラニュー糖 150g
 レモン汁 15cc

■ 作り方

- ① 梨の皮をむいて細かく切る。
- ② 鍋に切った梨・グラニュー糖を入れ、火にかける。
- ③ 梨が透き通り、水分が出なくなり、ジャム状になるまで煮詰めたら火を止め、レモン汁を加えて冷ます。

梨ピューレ



■ 材料

梨のコンポート
 (上記参照)

■ 作り方

- ① 梨のコンポートを作る。(作り方は上記参照)
- ② ①から梨だけを取り出し、ミキサーにかける。

おかしやさんレシピ



梨の
コンポート
ゼリー寄せ

■ 材料

梨のコンポート
 (15ページ参照)
 梨のコンポートのシロップ 100g
 ゼラチン 2g

■ 作り方

- ① 梨のコンポートを作る(作り方は15ページ参照)
- ② ①を梨とシロップに分ける。
- ③ 鍋にシロップを入れ、火にかけ温める。
- ④ ③にゼラチンを加え、よく混ぜて溶かす。
- ⑤ 溶けたら容器に入れ、冷蔵庫で冷やす。
- ⑥ ⑤が固まったら冷蔵庫から取り出し、②で分けた梨と一緒に盛り付ける。

※お好みで他のフルーツを盛り合わせる。写真は一例。





梨タルト

梨ソテー

■ 材料

梨	2個 (500g)
バター	10g
砂糖	50g
シナモン	適量



■ 作り方

- ① 梨の皮をむき、8等分のくし形切りにする（芯を取る）
- ② フライパンに、バター・切った梨・砂糖を入れ、半透明になるまでソテーする。
- ③ 半透明になったら、ふたをして、水分が出るまで弱火にかける。
- ④ 火を止め、シナモンを加える。
- ⑤ 耐熱容器に移し、180℃に予熱したオーブンで、水分が飛ぶまで焼く。

梨タルト

■ 材料

★パートシュクレ	
バター	70g
砂糖	45g
アーモンドパウダー	15g
強力粉（ふるっておく）	50g
薄力粉（ふるっておく）	50g
全卵	27g

梨ソテー（上記参照）

★アーモンドクリーム

バター	45g
砂糖	35g
アーモンドパウダー	50g
全卵	35g

■ 作り方

- ① パートシュクレ（タルト生地）を作る。
 - ① ボウルにバター・砂糖を入れ、すり混ぜる。
 - ② ①にアーモンドパウダー・全卵を加え、混ぜる。
 - ③ ②にふるっておいた強力粉・薄力粉を入れ、軽く混ぜてひとまとめにする。
 - ④ 冷蔵庫で1時間以上寝かせる。
- ② 梨ソテーを作る（作り方は上記参照）
- ③ アーモンドクリームを作る。
 - ① ボウルにバター・砂糖を入れ、すり混ぜる。
 - ② アーモンドパウダー・全卵を加え、混ぜる。
- ④ ①を直径15センチのタルト型に敷きこむ。
- ⑤ その中に、③を平らに入れる。
- ⑥ その上に、②をきれいに飾る。
- ⑦ 180℃に予熱したオーブンで40～50分焼く。



梨ムース

■ 材料

梨ピューレ (15 ページ参照)	200 g
砂糖	40 g
ゼラチン	8 g
生クリーム	200 g

■ 作り方

- ① 梨ピューレを作る (作り方は15ページ参照)
- ② 梨ピューレに砂糖を加え、混ぜる。
- ③ ボウルに、ゼラチン・②のピューレ (40gほど) を入れ、湯煎で溶かす。
- ④ ②の残りのピューレと、③をかき混ぜながら合わせる。
- ⑤ 生クリームを8分立てにし、④と合わせる。
- ⑥ 好みの型に流し、冷蔵庫で1時間以上冷やす。



梨の
シブースト風

■ 材料

梨タルト (18ページ参照)
梨ムース (19ページ参照)

■ 作り方

- ① 梨タルトを作る (作り方は18ページ参照)
- ② 梨ムースを途中まで作る (19ページのレシピ行程⑤まで)
- ③ ①にセルクル (筒状の型) をのせ、②を流し込み冷蔵庫で冷やす。

※ケーキのデコレーションはお好みで。写真は一例。



梨の
ホイル焼き



■ 材料

梨ジャム (15ページ参照)	
上白糖	50g
無塩バター	45g
全卵	60g
ハチミツ	10g
重曹	0.6g
バニラオイル	少量
脱脂粉乳	20g
薄力粉	75g
コーンスターチ	8g

食べるまでホイルをはがさなければ、常温でも数日間、日持ちします。

【ホイルのたたみ方】

①真横から見た図



② 両端も内側に折りたたむ。

■ 作り方

- ① 梨ジャムを作る (作り方は15ページ参照)
- ② ボウルに、ふるいにかけて上白糖・室温に戻したバターを入れ、よくすり混ぜる。
- ③ ほぐした卵を少量ずつ加えて、すり混ぜる。
- ④ ハチミツ・少量の水で溶いた重曹・バニラオイルを加え、混ぜる。
- ⑤ ④に薄力粉・脱脂粉乳・コーンスターチをふるいにかけて、混ぜる。
- ⑥ ⑤を絞り袋に詰める。
- ⑦ 15センチ角のアルミホイルに生地を絞り、梨ジャムをのせ、さらに生地を絞る。
- ⑧ 筒状になるようにホイルの両端を合わせ、端を内側に2~3回折りたたむ。
- ⑨ 空いている両側を折りたたみ、密閉する。
- ⑩ 鉄網にのせ、220℃に予熱したオーブンで18分ほど焼き上げる。

梨の皮の
チップス



■ 材料

余った梨の皮	適量
塩	適量

■ 作り方

- ① 余った梨の皮を、適当な大きさに切る。
- ② 鉄網に並べ、数日間、自然乾燥させる。
- ③ しっかり乾いたら、180℃の油で、ほんのり色がつくようにサッと揚げる。
- ④ 塩をかるく振って味をつけ、冷ます。



Point

しっかり乾かさないと、揚げてもカリッとしないので、しっかりと乾燥させること。