

## ナシのかくれんぼフリッター

名前: 梅山 朋子 @ とんとん薬膳料理教室

調理時間:約30分 分量:2人分

鶏ささみのフリッターの中に、シャリシャリッとナシがかくれんぼ。



## Point

秋は乾燥が気になり始める季節。ナシはお肌  
に潤いを与えてくれます。ワインを飲みなが  
ら、体のことも気かけられるヘルシーな一  
品です。意外な組み合わせと食感を、ワイン  
とともに楽しみください。

## 調理のコツ

ささみは、衣をつけるときにほどけてしま  
わないようにしっかり巻きましょう。衣は、  
卵をしっかりときほぐしてから粉類を入  
れ、混ぜてください。すくない油でも揚が  
りますが、全面がしっかり揚がるように転  
がしながら揚げましょう。

## 材料

ささみ ..... 2本  
卵 ..... 1個  
ナシ ..... 1/8個  
サラダ油 ..... 小さじ2  
スライスチーズ ..... 1枚  
薄力粉 ..... 大さじ5  
塩 ..... 少々

ベーキングパウダー ..... 小さじ1  
バジルペースト ..... 小さじ1  
サラダ油(揚げ油) ..... 適量

## 手順

- ① ささみは半分の厚みに切り、軽く塩を振って、バジルペーストを塗る。
- ② ナシは1cm角で4cmの長さにして拍子木切りにし、スライスチーズは縦4等分に切る。
- ③ ささみを縦方向におき、チーズを重ね、ナシを芯にして手前からくるくと巻く。
- ④ 衣を作る。ボールに卵、サラダ油を入れ泡立て器でよく混ぜ合わせてから、薄力粉とベーキングパウダーを加えてしっかり混ぜる。
- ⑤ フライパンか揚げ物鍋にサラダ油を2cmほど入れて170℃に熱し、【3】に【4】の衣をつけて約3～4分揚げる。
- ⑥ 食べやすく切り分け、お好みで柑橘類の絞り汁(レモン、シークワーサーなど)と塩をかけて完成。

このレシピに合うワインは… ソーヴィニヨン・ブラン (秋にオススメ)

サッパリした鶏肉とほんのりしたナシの甘さが、ソーヴィニヨン・ブランのフルーティな味わいを  
一層引き立てます。

