

## しゃきっとみるい、葉しょうがの天ぷら



5月から6月に出荷最盛期を迎える葉しょうが。夏のさわやかな風味として人気の食材です。しゃきっとしているけれど柔らかい独特の食感を生かした、これからの季節にぴったりの新感覚料理を、JA 静岡市久能葉しょうが委員会の皆さんに聞きました。

### 材料【4人分】

葉しょうが 8本、豚バラ肉スライス 250g(8枚)、みそ・天ぷら粉・揚げ油適量

### 作り方 ■所要時間／約15分

- (1) 豚バラ肉にみそを薄くぬる。
- (2) 葉しょうがに(1)を巻く。
- (3) (2)に水で溶いた天ぷら粉をつける。
- (4) 油を160から170度に熱し、形を整えながら約2分間揚げる。

**ポイント:** あらかじめ葉しょうがに切り込みを入れておき、みそをはさんでから揚げると濃厚な味わいを楽しめます。

■1人分／エネルギー:441kcal タンパク質:10.5g 脂質:36.5g 塩分:0.9g

<おまけの一品「彩り鮮やか、自然の恵み」>

緑、紅(べに)、白のきれいな3色が食欲をそそる葉しょうが。そのまま食べる場合には、みそにマヨネーズを加えた「みそマヨ」がおすすめです。大人はもちろん、子どもにも食べやすく人気があるので、ぜひ試してみてください。

## メモ／久能の葉しょうが

葉しょうがの収穫量が日本一の静岡県。なかでも静岡市南部の久能地区は、水はけのよい砂地と豊富な日照量を生かした産地です。久能の葉しょうがは「やわらかい」、「みずみずしい」、「さわやか」と、三拍子そろった食感が特徴です。また辛み成分ジンゲロンなどが持つ殺菌作用はこれからの季節、食中毒の予防にも有効です。旬を迎えた今、ぜひ食したい静岡の農芸品です。

