

夏バテ予防メニュー ～夏野菜と熊谷産小麦を使ったベニエ～

<ベニエ> 4人分

(材料)

- ・海老 8尾
- ・ナス 1本 縦・飾り切り
- ・ズッキーニ 1/2本 輪切り
- ・ピーマン 1個
- ・赤パプリカ 1/2個
- ・黄パプリカ 1/2個
- ・玉ねぎ 1/4個
- ・大葉 4枚

・揚げ油 食材が浸るくらいの多めの油  
(海老下処理用 片栗粉・塩・酒・水 下記)

(作り方) **ポイント**：下処理と温度管理。

1. **下処理**

- ・海老は尾の尖った所を包丁で切り、皮をむき、背と腹両方に包丁をいれ背ワタをとり(包丁を入れると時短。竹串でもとれる)、横にも包丁をいれる。
- ・(片栗粉大2・塩ひとつまみ・酒大1・水大2)を海老にもみこみ 水洗い後キッチンペーパーでふきとる
- ・野菜はデモンストレーションを見てそれぞれカットする

ベニエ生地

- ・薄力粉 150g
- ・サラダ油 10g
- ・卵黄 2個
- ・塩 少々
- ・卵白 2個
- ・ビール 100～150ml

※ベニエとは、泡立てた卵白を加えたふんわりとした生地。Beignet

生地がゆるい時は薄力粉で調整

2. **衣づくり**

- ① ボールにふるった薄力粉、サラダ油、卵黄、塩を入れ、ビールを少しずつ加えながら混ぜ合わせる。ラップをして冷蔵庫で約20分休ませる
- ② 卵白を別のボールで泡立て1)の生地とさっくり合わせる。

**衣をつけて**

・気泡をつぶさないようにさっくりと生地に材料をくぐらせる。

3. **揚げる** 約170℃(衣をおとした時に中心くらいで浮き上がってくる)

☆衣に、パセリやバジル他香草やスパイスなどをいれてもおいしく召しあがれます。デザートにも使える生地です。

<付け合わせ> 師範台で作成

レモン 1/4個分

こぶきいも(ジャガイモ2個分)ポイルポテト

パセリ

塩コショウ

<夏バテ予防コンソメスープ>4人分

- ・ひき肉 100g
- ・オクラ 4本
- ・人参 1/8本
- ・玉ねぎ 1/4個
- ・コンソメ 1L
- ・ブーケガルニ
- ・塩コショウ
- ・酒 30cc
- ・醤油
- ・パセリ

(作り方)

鍋にひき肉と玉ねぎを入れて炒め酒をいれる。

次に人参オクラをいれて火を通し、コンソメスープ、ブーケガルニを入れる。

最後に調味料で味を調える。

盛り付けの時にパセリを振る。