

日々のくらしのレシピ

トウモロコシのフリット



夏はトウモロコシが美味しいね。

蒸しても塩茹でして焼いても、さらにカレーやスープやシチュー、味噌汁、煮物などなんでも料理にできるのでとっても重宝します。

今回は、衣ふわっふわのフリットを紹介します。薄力粉に炭酸水を加えて手早く混ぜ、粉にガスを含ませることでトウモロコシを包み込むため揚げている時もあまり油がはねません。

フリットを噛んだ時にカリッ、ふわっとしてトウモロコシの甘さも際立ちすごく美味しいです。是非、塩でお召し上がりください。

トウモロコシは、利尿作用があるのでむくみに効果的、または便秘や高血圧予防にも良いです。但し、お腹の弱い方は食べ過ぎにご注意ください。

やおやの料理教室、くらし塾、薬膳食養講座、講師 羽多としえ

〈トウモロコシのフリット〉 2~3人分

材料 トウモロコシ・1本 玉ねぎ・1/6玉 薄力粉・1/2カップ 塩・ひとつまみ
炭酸水・1/2カップ 揚げ油・適量

- 作り方
- ①トウモロコシは半分に切ってから立てて包丁で実をそぎ落とす。玉ねぎはみじん切りにする。
 - ②ボウルに薄力粉と塩を入れてよく混ぜ、炭酸水を入れてさっくり混ぜ衣を作り、トウモロコシと玉ねぎを入れてさっくり混ぜる。
 - ③フライパンなどに揚げ油を1~2cmのかさの分量を入れて温め、170℃くらいになったら②のタネをスプーンですくって静かにいれる。
 - ④衣がカリッになったらひっくり返し、さらに揚げてきつね色になったら揚げ上がり。
 - ⑤キッチンペーパーにとって油を切り、盛り付ける。
- ※フリット衣はトウモロコシを包みますが、飛び出している粒は揚げている途中ではねる場合があるので火傷には充分気を付けてください。
※トウモロコシの芯からも甘みがでるので味噌汁やスープのダシに使ってから処分し有効活用しましょう。

生産者でワインを選ぶ

ロッカ・ディ・モンテグロッシ③

今回はモンテグロッシのアイテムを幾つかご紹介していきたいと思います。

最初はロッカ・ディ・モンテグロッシ。品種はサンジョヴェーゼを主にカナイオーロとコロリーノをブレンドしています。聞き慣れない品種のカナイオーロとコロリーノですが両方ともイタリア原産の土着品種と言ってよいと思います。ヴィンテージ（年度）によってカナイオーロのみだったりしますが、近年ではコロリーノも一緒にブレンドしています。

サンジョヴェーゼが果実味が強くタンニンが強いため、タンニンの渋みを和らげる意味合いでカナイオーロをブレンドしています。ですがキャンティ・クラシコの規定でサンジョヴェーゼが80%以上占めないと駄目なので、ロッカ・ディ・モンテグロッシも90%がサンジョヴェーゼです。

ロッカ・ディ・モンテグロッシの味わいの特徴としてサンジョヴェーゼ特有の果実感と香りが際だっていると思います。ヴィンテージによっては若々しいタンニンの主張が感じられますが、年数を重ねるにつれて熟れたタンニンになり、より味わい奥行きが充分に出てくると思います。お値段がグループで取り扱うワインとして高めですが、イタリア・トスカーナのキャンティ・クラシコを味わうのであれば優れた逸品だと思います。

(吉祥寺店・平井)



ロッカ・ディ・モンテグロッシ