

フライ各種（里芋・アケビ・人参 + ナス）

フライに凝っています。一番の戦犯(?)は茄子なんですが・・・前にも載せましたが茄子のフライが旨すぎて、どうにも食べたくなるのです。それでも茄子ばかりでは、ここにも載せられないので、他の食材を探してみました。アケビ・里芋・人参・レンコンをフライにしたんです。アケビは皮を食べるのですが、皮の苦みが大人の食べ物という感じ。里芋だけは塩を振って、人参・レンコン・ナスどれも天ぷらで食べるより、サクッと食感の楽しさと、しょう油で食べる味わいが爽やかです。天ぷらよりも油っぽくなくて食べてももたれないのが不思議なほど!! 何故でしょうか? 写真の2〜3倍程度をご飯と共に一度に食べているのにです。

さて、多少なりとコツらしきものと言え、①最初に小麦粉にまぶす ②パン粉を袋のまま揉んで細かくする ③溶き卵には水を少々たしてサラサラにする ④コメ油を使う（これがいいんです!）⑤揚げながら濃く揚らないようコマメに温度調節 ⑥揚げたものは油切りしながら立てておく ⑦しょうゆ で食べる

普段はご飯は一杯だけなのに、ナスも揚げているのでもう一杯!! なのにお腹が張らないのが不思議です。

コメ油は強力な抗酸化作用があるとのこと。こんなことがアッサリもたれない理由なのかもしれません。

これで元気モリモリ! 太陽光施設周りの雑草や伸びすぎた樹木等を一気に片付けました。写真は重機のバケットに刈り込んだ樹木を活け込んだものです。バタバタ仕事のうちにも遊びのココロって大切ですよね。

