

◎ 牡蠣とカリフラワーのベニエ ◎

2024年11月のレシピ④

レシピ提供：シトロン ヨーコ先

冬の食材がおいしくなってきました。衣に閉じ込めて揚げるとシンプルに素材の味を楽しめます。

■材料（4人分）

【ベニエ生地】

全卵	1個分
薄力粉	125g
ビール	125ml
油	大さじ1
塩	適量

牡蠣	8個	洗っておく
カリフラワー	4房	

【ソース】

卵黄	1個
太白油	100ml
酢	大さじ1
塩	

ハーブ	適量
-----	----



■ポイント■

ベニエ生地は発酵することでさっくり感が増します。ビールを使用することでホロ苦さとサクッと感が加わります。ひと手間ですが作ってみると自宅でこんなにおいしい揚げ物が食べられるので嬉しくなりますよ。



- 1** 【ベニエ生地】卵を卵黄と卵白に分け別のボウルに入れる。卵黄を溶きほぐし、油・塩・薄力粉の1/3量を加えてホイッパーで軽く合わせる。ビールを加えさっと混ぜ、残りの薄力粉を加えてさっと混ぜる。ラップをし、室温で1-2時間置いて発酵させる。
- 2** 揚げる直前に卵白を角が経つまで泡立てメレンゲを作る。①のボウルに3回に分けて入れヘラでさっくりと混ぜ、衣（ベニエ生地）にする。
- 3** 牡蠣・カリフラワーは水分をふき取り塩を振る。衣をつけ180度の油で色づくまで揚げる。
- 4** 【ソース】ボウルに卵黄・酢・塩を入れ少しずつ油を加えながら混ぜる。塩コショウで味を調える。
- 5** 皿に牡蠣とカリフラワーをのせ、ソースを添える。好みのハーブをちらして一緒に食べるとよい。