



新発見!

おいしい奈良 Vol. 46

奈良のシェフが奈良の食材で
ご家庭でできるレシピを
お届けします。

そば粉入り 野菜のかき揚げ

笠そば処 (レストラン)

ワンポイント

- 夏ならゴーヤ、冬ならミツバ・きくな等の季節物を加えても良い。
- ①の野菜の大きさは揃えて切ると、火の通りが均一になります。
- 太いごぼうは、縦に切り目を入れてからささがきにする
と形がそろいます。



材料(4人分)

- ・たまねぎ 1/2個
- ・かぼちゃ 少々
- ・さつまいも 1/2個
- ・にんじん 1/3本
- ・さやいんげん 2~3本
- ・ごぼう 1/3本
- ・てんぷら粉 70g
- ・そば粉 20g
- ・水 100~150cc

合計400g程度となる
ように増減する



レシピ

- ① 材料を切り、軽く混ぜる。
・たまねぎ 薄切り
・かぼちゃ、さつまいも ... 細切り
・にんじん 千切り
・さやいんげん 5cm程度に斜め切り
・ごぼう ささがき
- ② てんぷら粉とそば粉に水を
加えて混ぜる。
- ③ ①を100gずつに分ける。
- ④ ③のそれぞれに②を1/4ずつ
加え混ぜる。

- ⑤ 180℃の油でひっくり返し
ながら、2~3分揚げる。
※すぐにはひっくり返さない。
周囲がきつね色になればでき
あがり。



※塩やつゆをつけるなど
食べ方はお好みで。

地味の香

ごぼう等の
秋野菜はここで!

荒神の里 笠そば処

(高原野菜直売所)

高原の気候で育
った野菜や、そば
の乾麺、スイーツ
等を販売
※そば粉は販売してい
ません。



所 桜井市笠4408 ☎0744-48-8410
休 水曜日(祝祭日・毎月28日除く)、12/30・31
時 9時~16時

お店情報



地元で栽培したそばとおいしい水が楽しめます。

笠そば処

笠地区でとれたそばを100%使用し、「挽き立て」「打ち立て」「茹で立て」の3立てが自慢のお店。1番粉に加え栄養価の高い2番粉を使った最上級の本格的なそばが味わえます。地元産の旬野菜の直売や本格的なそば打ち体験も楽しめます。

所 桜井市笠4408 ☎0744-48-8410
☎ kasasoba.com/



取締役 森 泰子さん