

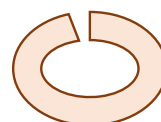
ちくわサラダ (熊本県ご当地メニュー)



2026/4/18



図1：竹輪の断面



材 料 (1人分)

焼き竹輪	35 g
じゃがいも	30 g
▼食塩	分量外
玉葱(スライス)	3 g
▼食塩	分量外
きゅうり	7 g
▼食塩	分量外
マヨネーズ	6 g
青のり	0.1 g
胡椒	少々
天ぷら粉	1 g
A [天ぷら粉	6 g
冷水	9 g
大葉	1 g

ポ
テ
ト
サ
ラ
ダ

作 り 方

【下ごしらえ】

- ①焼き竹輪は大きさにより長さの1/2に切り、縦に切り込みを入れる。
※竹輪は切り離さない。(図1)
- ②じゃがいもは1/6~1/8に切り、水にさらしてアク抜きする。
- ③玉葱は極薄いスライスにし、塩を入れた熱湯でさっと茹で、水気をしっかりと絞っておく。
- ④きゅうりは千切りにし、塩を入れた熱湯でさっと茹で、水気をしっかりと絞っておく。
- ⑤ボウルに「A」を合わせ、天ぷら衣を作る。

【調理】

- ⑥鍋に②と水と塩を入れ、竹串がスッと通る位まで茹でる。ザルに移し水気を切り、鍋に戻して中火で軽く炒って、粉ふき芋にし、熱いうちにフォークでつぶす。
※目安は熱湯1ℓに対して食塩4g。
- ⑦ボウルに③、④、⑥、マヨネーズ、青のり、胡椒を入れ、よく混ぜ合わせる。
- ⑧①に⑦を詰める。
- ⑨⑧に天ぷら粉をまぶし、⑤をつけ、170~175℃の油で揚げる。
(揚げ物用の温度計で測る)

【盛付】

- ⑩器に大葉を敷き、1/2に切った⑨を盛る。