

学生
さん



尚綱大学生生活科学部 4年

さかもと しおん

さいとう りん

坂本 紫音さん(左) 齊藤 凜さん(右)

今が旬のとうもろこしを、クリームチーズと一緒にかき揚げにすると、こくが出てよりおいしくなります。ぜひ試してみてください。衣は、お好みの量でかまいませんが、最初に少し小麦粉をふり入れると、衣が付きやすくなります。



とうもろこしと クリームチーズのかき揚げ

【材 料】(4人分)

(1人分 297kcal 塩分 0.1 g)

とうもろこし……………大1本(180g)
大葉……………4枚
クリームチーズ……………60g
小麦粉……………大さじ1
A 小麦粉……………大さじ4
片栗粉……………大さじ2
水……………60cc
揚げ油……………適量



← 過去のレシピはこちらから



私が育てるスイートコーンは糖度18度にもなるのが特徴です。スイートコーンの甘みは夜に蓄えられるので、おいしさにこだわって早朝収穫し、みなさんにお届けできるようにしています。

農家 × 学生

恋する野菜

農家さんが愛情込めて育てた野菜×尚綱大学生生活科学部の学生考案レシピを紹介します。

106



【作り方】

- ① とうもろこしは、実をそぎ落す。
- ② 大葉は千切り、クリームチーズは1cm角に切る。
- ③ ①と②をボウルに入れ、小麦粉をふり入れて混ぜる。
- ④ 別のボウルに、Aを混ぜ合わせ衣を作る。
- ⑤ ④の中に③を入れて、軽く混ぜ合わせる。
- ⑥ 170～180℃くらいに油を温め、⑤をスプーンで1口大ほどにまとめ入れる。
- ⑦ きつね色になってきたら裏返し、両面をこんがりするまで揚げる。
- ⑧ 油を切って、器に盛り付けて完成。

農家
さん



スイートコーン農家 やの としや 矢野 敏也さん(辛川)



「恋する野菜」コーナーに関するアンケートにご協力をお願いします。
←QRコードを読み込み、回答をお願いします。(尚綱大学生生活科学部)