

11月 埼玉県の郷土料理 【ゼリーフライ】

今日は、埼玉県の郷土料理を紹介します。

「ゼリーフライ」は、じゃがいも、おから、ねぎなどをよく混ぜ合わせ小判型にして素揚げにした行田市の郷土料理です。

その名前の由来は、小判型をしていることから『錢（ぜに）フライ』と呼ばれ、それがなまって「ゼリーフライ」となりました。また、「ねぎめし」は、川越近隣の郷土料理です。新米と同時期に収穫される野菜を使った伝統料理です。忙しくても手軽にでき、醤油も生産していた地方特有の料理になります。秩父郡の小鹿野町がルーツの「ねじ」は、らせん状にねじった短いうどんに小豆あんを和えた郷土料理です。お汁粉のようなゆるいあんを使うこともあり、その場合は「小豆ぼうとう」と呼ばれます。小麦栽培が盛んな秩父地域ならではの家庭料理ともいえます。埼玉県の郷土料理を、味わっていただきましょう。



令和4年11月17日(木)



ゼリーフライ



ねぎめし



ねじ

材料	4人分量 (g)	作り方
【ゼリーフライ】		
じゃがいも	200	① じゃがいもは一口大に切り、蒸す。 ② にんじん・ねぎは、みじん切りにする。 ③ 生パン粉は、牛乳に浸しておく。 ④ フライパンに油を入れ、にんじん、ねぎを炒める。 ⑤ ①と③と④を、混ぜ合わせる。 ⑥ 更に小麦粉をふり入れ、卵を加え混ぜ合わせる。 ⑦ 小判型に形をととのえ、油で揚げる。 ⑧ ウスターソースにくぐらせる。
おから	60	
にんじん	20	
ねぎ	20	
サラダ油	少々	
生パン粉	2	
牛乳	20	
小麦粉	10	
卵	少々	
揚げ油	適量	
ウスターソース	16	

