

アーティチョークの素揚げ



1. 外側の硬い部分を包丁で削り取って、白い部分だけにする。内部にある細い毛のようなものを全て取り除く。



2. レモン水に浸ける。ペーパータオルで水気を取る。



3. エキストラバージンオイルで、きつね色に揚げる。箸が通るぐらいまで柔らかくする。



4. 粗塩をふって出来上がり。