

# 16 とびうおの香り揚げ

<研修会レシピ>



材 料 (6人分)

とびうお	6尾
しょうゆ	大さじ4
酒	大さじ1強
塩	小さじ1強
(A) 砂糖	大さじ2
酢	大さじ1
黒こしょう	小さじ1弱
ごま油	大さじ1
にんにく(薄切り)	1片
卵黄	2個分
レタス	1/3個
ピーマン	3個
赤ピーマン	1/2個
米粉	適量
揚げ油	適宜

- ① とびうおは刃先でうろこを取り、頭を切り落とす。むなびれを取り、腹を開けて内蔵を取りだし水で洗い流す。三枚におろし腹骨をそぎ取り、切り身を半分にする。
- ② ①を合わせた(A)につけて、20~30分間おく。
- ③ レタスはせん切りにし、ピーマン、赤ピーマンはヘタを取り、種を除いてせん切りにする。
- ④ ボウルに卵黄を入れ、下味をつけたとびうおの汁気を切って入れ卵黄を全体にかからめ、米粉をまぶす。
- ⑤ 揚げ油を約170℃に熱し、④のとびうおを入れて、きつね色になるまで揚げる。

memo

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---