

# 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

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---