

太刀魚の揚げ物

2〜3人前



料理の
ポイント



♪ 漬けこみは、しっかりとみ
こんでおきましょう!

材料

太刀魚…………… 300g

トッピング

長ねぎ…………… 30g

付け合せ

レタス…………… 100g

レモン…………… 1/2個

にんじん…………… 20g

ピーマン…………… 1/2個

調味料

調味料A

オイスターエキス

…………… 小さじ2

醤油…………… 小さじ2

酒…………… 小さじ1

砂糖…………… 大さじ1

こしょう…………… 少々

一味唐辛子…………… 少々

おろしにんにく… 1かけ

衣

片栗粉…………… 大さじ2

薄力粉… 大さじ2と1/2

パン粉…………… 適量

炒め用

サラダ油…………… 大さじ1

作り方

①下処理

- 太刀魚：頭、尾、内臓を除き、5〜6cmの長さに切り、両面に×の切り込みを入れる

②二重にしたビニール袋に調味料Aを入れてよく混ぜてから太刀魚を加え、よくもみこんで一晩冷蔵庫で漬けておく。途中で2〜3回もみこんでおく。

③下ごしらえ

- 長ねぎ：みじん切り
- レタス：細切り
- レモン：くし型切り
- にんじん、ピーマン：極細切りにし、1%の塩水に20〜30分漬け、ざるに上げて水けをよくきっておく。

④レタス、にんじん、ピーマンを混ぜてから、皿に盛っておく。

⑤②に片栗粉と薄力粉を加え、よく混ぜ合わせ、パン粉を適量つける。

⑥170℃の油で2分程度揚げて、④の上に盛る。

⑦熱したフライパンにサラダ油大さじ1を入れ、長ねぎのみじん切りをしんなりするまで炒め、揚げた太刀魚の上にトッピングし、仕上げにレモンを飾る。

かつサン食品株式会社