

魚の揚げ煮

【材料/3～4 人前】

さわら 200 g, 酒 4.8g, 濃口醤油A 1.6 g, 生姜 1.6 g, 片栗粉 22 g, 油 16 g,
大根 64 g, 濃口醤油B 4.8 g, みりん 4.8 g, 顆粒和風だし 1 g

◎タレに砂糖などの甘味料を入れるとまろやかさが増すのでおすすめです。

【作り方】

- ① 生姜をおろす（チューブでも代用可能です）。
- ② 骨を取ったさわらに酒, 醤油A, おろした生姜で下味をつける。
- ③ 下味がついたさわらに片栗粉をまぶし、170° に熱した油で揚げる。

※材料欄に記載している油の量は目安です。さわらが全て浸かる量でしっかりと揚げの方法や半分浸かる程度の量で揚げ焼きにする方法、お好きな揚げ方で作ってみてください。

- ④ 衣がカリッとしたところで揚げ油から取り出し、キッチンペーパー等で余分な油を拭き取る。
- ⑤ 大根をおろす。
- ⑥ おろした大根, 醤油B, みりん, 顆粒だしを鍋に入れて煮立たせる。
- ⑦ さわらを⑥にくぐらせる。

さわらの身が柔らかいからか、揚げ物で食べやすいからか、真相は分かりかねますが魚が苦手なお子様も進んで食べる姿が見られたメニューです♪淡白な味わいが特徴のタラなど、さわら以外の魚で作ってみるのも良いかもしれませんね。