

東信水産
お魚かんたん
レシピ

とびうおのからし醤油揚げ



269 Kcal
(1人分)

調理時間 25分
※おろす時間を除く

とびうお

長い胸ビレを翼のように広げて海上を飛ぶとびうおは、まるで初夏の海と空の青さを映したかのような紺碧色をしています。飛ぶために脂肪分が少ないので、煮ものよりも揚げ物にぴったりです。かんたん骨切りで、小骨が気にならず見た目もきれいで一石二鳥。からし醤油の風味で、揚げたてのさっぱり&ほろりとした食感を楽しんでください。

〈意外と身近、とびうおミニ知識〉

- ・寿司だねでおなじみの「とびこ」は、とびうおの卵の塩漬けです。
- ・脂肪が少なく、味が良いので、ちくわやさつま揚げにも使われます。
- ・「あごだし」とびうおのだし。乾物にすると上品なよいだしがとれます。



東信水産のHPでもご覧いただけます。
<http://www.toshin.co.jp/>

とびうおのからし醤油揚げ

初めてでも気軽にチャレンジ

269 Kcal
(1人分)

調理時間 25分
※おろす時間を除く

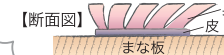


材料 (2人分)

- ・とびうお (300~400g) …… 1尾分
- ・からし醤油
☆ねりがらし小1を
濃口しょうゆ大2に溶く。
多少ダメになっても構いません。
- ・片栗粉 …………… 適量
- ・揚げ油 …………… 適量
- ・花わさび

☆骨切り

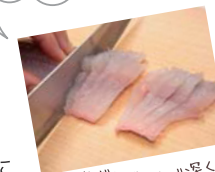
細い小骨は抜きにくいので、②のように骨切りをすれば、気にならなくなります。ハモのように細かく骨切りをする必要はなく、5~6ミリ間隔で十分。こうすると揚げたときに開くので短時間で揚がり、見た目もきれいです。



お店に頼めば
やってもらえます

作りかた

- ① とびうおは、三枚おろしにする。腹ビレ、腹骨をとる。
- ② 皮を下にして置き、身だけに5~6ミリ間隔に包丁目を入れながら、片身を4つに切り分ける。(☆骨切り参照)
- ③ からし醤油に、10分ほどつける。ペーパータオルに取り出して水けをとり、片栗粉をまぶす。
- ④ 熱した揚げ油に皮を下に入れ、からりと揚げる。盛りつけて花わさびの一枝をあしらう。



包丁は皮ギリギリまで深く♪



心の間にもていねいに粉をまぶしましょう♪

*料理・文 中島紀美子 (日本料理教室 Kitchen Witch 主宰)

© 東信水産株式会社