

東信水産
お魚かんたん
レシピ

豆あじのから揚げ ねぎ生姜だれ 骨までカラッと



307 Kcal (1人分) 調理時間 30分
※鯉の下ごしらえの時間を含む

豆あじ

豆あじは、あじのなかでも一番小さな10cm以下のもの。揚げると頭から骨ごと食べられます。南蛮漬けやマリネにすることが多いですが、これはシンプルに揚げるだけ。酢に漬け込まないので、カラッととした食感を楽しめ、甘辛いねぎ生姜だれとの取り合わせも新鮮です。

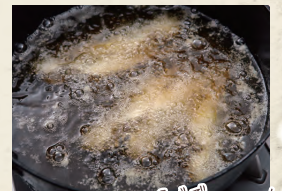
お値段が安いのも大きな魅力の豆あじ。下ごしらえは包丁いらずで案外楽しいので、店頭で目にしたら、ぜひお試しください。きっとやみつきになりますよ！

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

豆あじのから揚げ ねぎ生姜だれ

骨までカラッと

307 Kcal (1人分) 調理時間 30分
※鯉の下ごしらえの時間を含む



二度揚げが
いっそう美味しい

材料 (2人分)

- 豆あじ(10センチ以下のもの)… 10尾
- 片栗粉…………… 適量
- 揚げ油…………… 適量

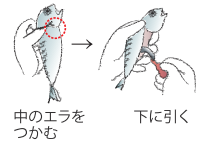
【付け合わせ】
ししとう
とうもろこし
てんぷら粉

【ねぎ生姜だれ】

- 砂糖…………… 大1
- 濃口しょうゆ…………… 大1
- 酒…………… 大1
- だし汁…………… 大2
- 生姜(みじん切り)…………… 15g
- 長ねぎ(小口切り)…………… 4cm

作りかた

- 豆あじを持ち、えらぶたの中のエラをつかんでお腹のほうへ引いてえらごと腹わたを取り除く。腹びれの近くの、固い骨もとる。ゼイゴは取らなくてもOK。冷水で洗ってペーパータオルで水けをよくとる。
- 豆あじに片栗粉をまんべんなくまぶし、余分な粉をはたく。低温～中温の油に入れ、じっくり時間をかけて揚げ泡がほとんど出なくなったらいったん取り出してさましておく。
- その間にねぎ生姜だれaを用意する。
- ②の豆あじが冷めたら、高温の油に入れて再び揚げる。盛りつけてねぎ生姜だれをかける。



【付け合わせ】

ししとうは1,2か所穴をあけて素揚げする。とうもろこしの粒を包丁で削いでほぐしてんぷら粉と水を適量加え、中温で揚げる。

★カラッと揚げるコツ★

一度揚げたあとで冷ますのがポイントです。その間に水分が蒸発するので、よりカラッと仕上がります。