

レシピ: アカシタのから揚げ

準備時間

アカシタ

5分

調理時間

10分

分量

2人分



アカシタのから揚げ

材料

アカシタ…1~2尾
唐揚げ粉…適量 (市販のもでも可)
揚げ油…適量
付け合わせ: レモン
カイワレ大根
プチトマト

作り方

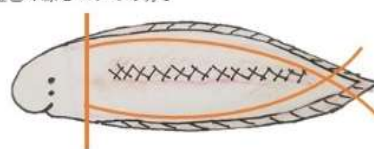
1. アカシタは鱗を落とし、腹わたのところをハサミで切りよく洗う。
2. アカシタは図1のように切る。
縁側の内側をハサミで切り落とす。
身の両面に切り込みを入れる。
(身離れがよく食べやすい)
* 縁側は身の近くまで遠慮せず切ること。
3. 2で縁側を切ったアカシタを3等分に切る。
4. 3の水分をキッチンペーパーでふき取り、ビニール袋にいれ唐揚げ粉をまぶす。
5. 3を170~180℃の油で揚げる。
6. 付け合わせの野菜をお皿に盛りつけ、アカシタのから揚げを盛り付ける。
7. 中骨の両端から食べると食べやすい。

図1

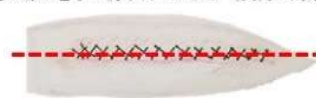
①鱗を取る



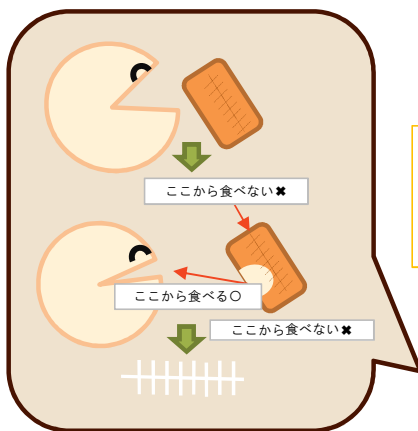
②橙色の線をハサミで切る



③赤色の線を包丁で切り目をいれる (裏側も同様)



ワンポイントアドバイス



骨に気を付けて
食べてね!!

