



こうみあ かつおの香味揚げ



材料名 ぎりょうめい	4人分 にんぶん	切り方 きりかた
かつお切り身 きのみ	250g	かき角切り
根生姜 ねしょうが	1かけ	すりおろす
しょうゆ	小さじ1/2	
酒 さけ	小さじ1/2	
片栗粉 かたくりこ	大さじ4	
揚げ油 あぶら	適宜 てきぎ	
*にんにく おしょうが	1かけ	すりおろす
*根生姜 ねしょうが	1かけ	すりおろす
*しょうゆ	大さじ1	
*みりん	小さじ1	
*砂糖 きとう	小さじ1	
*豆板醤 とうばんじやん	お好みで少し	
*酢	小さじ2	
*パイン缶詰 かんづめ	20g	細かいみじん切り
*水 みず	小さじ2	
*あさつき または小葱 おねぎ	好みで	小口切り



手順1	手順2	手順3	手順4
かつおは2cmぐらいの角切りにする。カットしてある刺身ならそのまま使う。下味の調味料に20~30分漬け込みます。	魚を漬け込んでいる間にタレを作ります。耐熱容器に*の調味料を入れて電子レンジ500wで30秒加熱します。(鍋で煮立ててもよい)	1の下味をした魚に片栗粉をまぶして、180度の油で揚げます。 *①ビニール袋に片栗粉をいれて、②ここに汁けをきった魚をいれます。③ビニール袋をふって魚に片栗粉をまんべんなくつけます。	3の揚げた魚に3のタレをかけます。皿に盛りつけた食べます。あさつきを散らします。



コツ・ポイント

*揚げ物は大人でも注意が必要な料理です。子供がするのはまだ難しいので、揚げるのは大人がしたほうが良いと思います。
美味しい旬のカツオが手に入ったら作りましょう。揚げたてのアツアツの魚に熱いタレをかけると味がしみこみます。パイン缶は入れなくても大丈夫です。

ひとくち ひとロメモ

【目には青葉山ほととぎす初鯨】は山口素堂の有名な俳句です。春から夏にかけて江戸の人々が最も好んだものです。江戸っ子の間では初夏に出回る初鯨を食べるのが粋の証でした。