

フードコーディネーター
勝俣妙子さん考案



かけたれには香味野菜を入れてさっぱりと♪

いさきの油琳鶏

材料★2人分

- *いさき…1尾(中～大)
- *ミニトマト…2個
- *サラダ菜…2～3枚
- *塩…少々
- *片栗粉…適量
- *揚げ油…適量

かけたれ

[野菜みじん切り]
長ねぎ…1/2本
セロリ(葉含む)…1/4本
大葉…2枚
生姜…1片

[調味料]
ごま油…小さじ2
酢…大さじ1
醤油…大さじ1
水…大さじ1
砂糖…小さじ1
酒…小さじ1
※味はお好みで調整

作り方

- ① いさきは切身にするため、三枚に下して骨を抜き、皮目には十字に飾り包丁をする。※皮目に飾り包丁をすると、揚げた時に皮が破れず、見た目
- ② ①に塩を軽くふり、片栗粉をまぶして、少量の油で両面を色よく揚げる
- ③ サラダ菜とミニトマトを飾った器に②のいさきを盛り、かけたれを掛ける

ポイント

魚は火が通りやすいので、少量の油でも揚げられます。