

2/21 (木) 寒ブリの唐揚げ (YUMIKOさん)

(材料4人分)

ブリの切り身：4枚

A {
 おろし生姜：大さじ1
 おろしにんにく：小さじ1
 濃口醤油：大さじ1 1/2
 酒：大さじ1 1/2

片栗粉：適量

(付け合せ)

{
 いんげん：適量
 長芋：適量
 かぼちゃ：適量
 など(素揚げにむく野菜)
 塩：少々

- ① ブリの切り身は 2 等分する。(皮はつけてもはずしても良いお好みで。)
- ② ボウルに A と①のブリを入れ、調味料をよくもみ込む。
- ③ 付け合せの野菜は食べやすい大きさに切る。
- ④ 揚げ油を 170℃に熱し、③の野菜を素揚げする。揚がったらバットに取り、油を切って、軽く塩をふる。
- ⑤ ②のブリに片栗粉をまぶし、余分な粉は、軽くたたいて落とし、④の油に入れて、両面返ししながら揚げ、バットに取り、油を切る。
- ⑥ 器に⑤を盛り、④の野菜を添える。

レシピは、ゆめタウン夢彩都サービスカウンター(3階と地下1階)に置いています。
 また<インターネット><http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>でもご覧になれます。