



青のりの風味がおいしい

## 鱈の磯辺揚げ



### ■材料〈4人分〉

あじ……………4尾

◆A 酒……………大さじ1  
みりん……………大さじ1  
うす口しょうゆ……………大さじ1  
しょうが(すりおろし)……………小さじ1

〈天ぷら衣〉

水……………150ml

卵黄……………1個分

薄力粉……………1カップ

青のり……………小さじ2

薄力粉……………適量

揚げ油……………適量

ししとう……………8本

レモン……………1/2個

### ■作り方…調理時間約20分

①あじは三枚におろして、半分に切り、Aに漬ける。

②ボウルに水・卵黄を入れて混ぜ合わせ、薄力粉を加えて、さっくりと合わせ、青のりを混ぜる。

③①の余分な水気を取り、薄力粉をつけ、②をつけて160℃の油で揚げる。ししとうは素揚げする。

④器に③を盛りつけ、くし形切りのレモンを飾る。

1人あたり: 392 kcal

この街に、あってよかった。



あじに下味をつけているので、高い温度で揚げるとすぐに焦げてしまいます。油の温度を低めの160℃くらいで揚げましょう。

