

レシピ紹介

揚げ魚のしょつつる漬け



材料（4人前）

魚の切り身 ……4枚
薄力粉 ……適量
塩・こしょう ……適量
ネギ(せん切り) ……少々
トマト(サイコロ切り) ……少々

【A】

しょつつる ……大さじ3杯
だし汁 ……100CC
酢 ……100CC
砂糖 ……大さじ1杯
みりん ……大さじ1杯
刻んだ赤とうがらし ……1本分

作り方

- ① 魚をブツ切り、または身の厚い部分に切り込みを入れて塩・こしょうをし、薄力粉を軽くまぶして、から揚げにする。
- ② しょつつるのに入ったAの合わせ調味料をひと煮立ちさせたタレに、揚げたての魚を漬ける。
- ③ せん切りにしたネギ、サイコロ切りのトマトを添えて盛りつける。



天皇陛下御即位記念

第39回

全国豊かな海づくり大会

海づくり つながる未来 豊かな地域

令和元年 9月7日(土)・8日(日)

あきた大会



秋田県

