



太刀魚のはさみ揚げ

ちょっと一言！

・金属のような銀色に光る体で、背びれを波打たせながら立ち泳ぎをする太刀魚は、一年を通して水揚げされ、年中おいしく食べられますが、夏が一番脂がのっておいしいとされています。

(4人分)

材料名	分量
太刀魚 (小さめ)	6尾
大葉	5枚
梅干し	5粒
スライスチーズ	6枚
小麦粉	適量
パン粉	300g
塩・コショウ	少々
卵	1個
サラダ油	適量

- ①太刀魚の表面の銀箔、頭、内臓を取り除く。(銀箔は包丁で軽くこすって落とす)
- ②おろした太刀魚を長さ10cmくらいに切り、塩コショウをしておく。
- ③梅干しは潰してペースト状、大葉・スライスチーズは半分に切っておく。
- ④太刀魚→大葉→チーズ→太刀魚→梅ペースト→太刀魚の順に重ねて、小麦粉・卵・パン粉につけて形を整える。
- ⑤160℃の油で揚げて完成。

レシピを作った団体・人

山口県漁村生活改善士【柳井市】