

ヒウオのかき揚げ

ヒウオのかき揚げは、衣のさっくりとした食感の中にヒウオのほろ苦さが味わえるおすすめの一品です。



【材 料】	4人分
コアユ(ヒウオ)	200g
小麦粉	40g
卵	1個
油	適量
塩	適量

【作り方】

コアユ(ヒウオ)は薄い塩水で2度洗い、ザルに上げて水気を切る。

卵1個を割り溶き、80mlの水とよく合わせる。そこに40gの小麦粉を加え、さっくりと混ぜて衣を作る。

フライパンに2センチくらいの深さに油を注ぎ、170℃くらいに熱する。

ボウルに のヒウオを入れ、 の衣を適量(衣は少なめに)加え、軽くあえる。

をスプーンですくって油に入れ、表面がカリッとするまで揚げる。

塩で食べるとヒウオの香りが口の中に広がります。

できあがり