

タチウオのガンス

佳作

魚料理コンテスト「求む! 魚料理の知恵・工夫」
受賞者: 弓山敬介さん(鮎釣り具のジャンプ)

材 料 (4人分)

- タチウオ ……………2匹
- 卵 ……………1個
- パン粉 ……………適量
- 卵(衣用) ……………1個
- 油 ……………適量
- 塩 ……………少々
- ご飯 ……………4合分
- レトルトカレー ……4袋

作 り 方

- ① タチウオを3枚におろし、小口切りにする。フードプロセッサーにタチウオ切り身・卵白・塩でペースト状に混ぜる。
- ② 出来上がったものを形を整えるためにタッパーに入れ冷蔵庫で冷やす。
- ③ 冷えたら一口カツの大きさに切る。
- ④ 一口大にした③に、卵・パン粉をつけキツネ色に揚げる。
- ⑤ お皿にご飯、④を盛り付け温めたカレーをかける。

プロが教える魚情報!

生の状態で購入した魚は、冷蔵庫で保存して、1日2日で食べきってしまうのが好ましい方法ですが、それ以上になる場合はラップで包んで冷凍保存したほうが良いでしょう。とは言っても一ヶ月以内には使い切るようにしましょう。

※平成20年8月22日に開催された魚料理コンテストの子供が喜ぶ今ごろレシピ部門で入賞した作品です。