

アジフライ

材 料 (4人分)

- | | | | |
|----------|---------|------|---------|
| •アジ | ……………8匹 | [衣] | |
| •キャベツ | ……………適量 | •小麦粉 | ……………適量 |
| •ウスターソース | ……………適量 | •溶き卵 | ……………1個 |
| •練り辛子 | ……………適量 | •パン粉 | ……………適量 |

作 り 方

- ① アジはぜいご等を取り除き頭を落として、背に包丁を入れて開く。内臓と中骨も取り除く。
- ② アジを水で洗い、水気を拭き、塩、コショウをふる。
- ③ 衣を順につけ、170℃に熱した油で揚げる。
- ④ ③を器に盛り、千切りにしたキャベツと辛子を添え、ウスターソースをかける。

プロが教える魚情報！

【焼き物や揚げ物などには「塩」を振れ！】

塩を振り、10～15分間置くと、余分な水分と臭みが抜け、身も引き締まります。

三津の朝市・水産市場のお得な情報を掲載しています。

「瀬戸の小鱼 うまいもん.net」

<http://www.setonokozakana-umaimon.net>

作成：松山市

協力：愛媛調理製菓専門学校

松山市中央卸売市場水産市場運営協議会