

ハマチ(ブリ)のカツレツ

材 料 (4人分)

- | | | |
|-----------------|-----|----------------|
| •ハマチ(ブリ)の切り身 | (A) | |
|400g | 〔 | •小麦粉大さじ3 |
| •塩、コショウ適量 | | •卵1個 |
| •油.....適量 | | •パン粉大さじ5 |

作 り 方

- ① ハマチ(ブリ)の切り身を適当な大きさに切る。
- ② ①に塩、コショウをし、10~15分おく。
- ③ ②に(A)の小麦粉、溶き卵、パン粉を順につけていく。
- ④ 180℃の油で③を揚げる。

プロが教える魚情報!

【由来】 ブリはアブラが多いことから、アが抜けてうがりに訛ったという説やその美しい姿から「魚振りが良い」と言われ、それが訛ってブリになったなど様々な説があります。

また、ブリは出世魚と言われ、各地で呼び名が異なりますが、松山では「ワカナ→ヤズ→ハマチ→ブリ」と呼んでいます。

【目利きのポイント】 目が澄んでいて、エラが鮮やかな赤色をしているものを選びましょう。切り身を選ぶときは、血合いの色が鮮やかな赤色のものが新しいのでおすすめです。時間が経ったものは茶色に変色してしまいます。