

ハマチ(ブリ)のんにく竜田揚げ

材 料 (4人分)

- ハマチ(ブリ)の切り身 (A)4切れ
 - 片栗粉適量
 - 油適量
 - ビニール袋1枚
- | | |
|-----|-----------------------|
| 【A】 | • 醤油・酒各大さじ2 |
| | • 味噌小さじ2 |
| | • おろしニンニク
.....2片分 |
| | |

作 り 方

- ① (A)を混ぜ合わせ、適当な大きさに切ったハマチ(ブリ)を入れて30分ほど漬けておく。
- ② 片栗粉を入れたビニール袋に、①から取り出したハマチ(ブリ)を入れて片栗粉をまぶす。
- ③ 鍋に油を入れて熱し、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。