

イカ団子

材 料 (4人分)

- イカの切り身 ……400g
- レンコン ……10cm
- 塩・コショウ ……少々
- 片栗粉 ……適量
- 油 ……適量
- 青ネギ ……適量

作 り 方

- ① イカに塩・コショウをして10～15分おく。
- ② フードプロセッサーに①、レンコンを入れて食感が残る程度にすりつぶす。
- ③ ②を一口大に丸めて、片栗粉をまぶす。
- ④ 余分な片栗粉を払い、180℃に熱した油で揚げる。
- ⑤ 器に盛り、みじん切りした青ネギを散らし、お好みでソースを添える。

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。

「瀬戸の小魚 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