

サバの青じそ揚げ

材 料 (4人分)

- サバ ……………1匹 (A)
 - 青ジソ ……………20枚
 - 油 ……………適量
 - レモン ……………適量
 - 小麦粉 ……………適量
- 〔•味噌・醤油・片栗粉
……………各大さじ1〕

作 り 方

- ① サバは3枚におろし、腹骨をすき取って皮をはぎ、細かく刻んでからフードプロセッサーにかけ、ミンチ状にする。それに(A)を加えて混ぜ合わせる。
- ② 青ジソの片面に小麦粉をうすくふり、①を適量のせて包む。
- ③ 油を180℃に熱し、②を揚げる。
- ④ 器に盛り、レモンを添える。

プロが教える魚情報！

【魚の選び方のポイントを2つ】

- ①魚のエラを持ち上げてみましょう。新鮮な魚のエラは鮮やかな赤色をしていますが、時間が経っているものは暗褐色になっています。
- ②魚の目を見ましょう。新鮮な魚は目が澄んでいますが、時間が経っているものは白く濁っています。また充血していたり、窪んでいるものも注意が必要ですよ。