

サンマの竜田揚げ

材 料 (4人分)

- サンマ ……………4尾 (A)
 - 片栗粉・油 ……………各適量
- | |
|----------------|
| •酒 ……………大さじ2 |
| •醤油 ……………大さじ4 |
| •おろし生姜 ……1片分 |
| •みりん ……………大さじ2 |

作 り 方

- ① サンマは3枚におろし、小骨を取って半身を3等分に切っておく。
- ② バットなどに(A)を混ぜ合わせ、30分漬けておく。
- ③ ②からサンマを取り出し、片栗粉を両面にまぶす。
- ④ 180℃の油で揚げる。

プロが教える魚情報！

魚の下ごしらえは、不要な部分を取り除くだけでなく、鮮度を保つ効果もあります。苦手な方は購入するときにお店の方に処理してもらうのも1つの方法ですよ。

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