鰤の竜田揚げ

【材　料】4人分

- ブリ・・・7〜8切（お刺身用の柵を厚くそぎ切りにしても○）
- 片栗粉・・・適量
- 揚げ油・・・適量
- A
  - みりん・・・大さじ2
  - 酒・・・大さじ1
  - 薄口しょうゆ・・・大さじ2
  - しょうが汁・・・大さじ1

ブリを揚げる前に、160℃くらいで素揚げして
軽く塩をふっておきます

- 付け合わせの野菜・・・お好みで

1. ブリは軽く塩をふって15分ほど置いて水気を拭く。
食べやすい大きさに切ってAのつけ汁に、
30分ほど漬込む。
（皮はついたままでOk。気になる方は外してください。）

2. 1のブリの汁気をキッチンペーパーで
拭いて片栗粉をまんべんなくまぶします。

3. 軽く粉をはたいて、170℃に熱した油で
カラッと揚げる。先に上げた野菜とお皿に
盛り付けて出来上がり！

何度も触らないで
1度裏返すくらいでカリっと揚げる！

memo

つけ汁に、にんにくのすりおろしや ネギの青い部分を加えたり、食べる時にレモンを絞っても美味しいです。
朝、漬込んで冷蔵庫に入れておけば（少し身は締まりますが）、火の通りが早いのでフライパンに少なめの油で気楽に揚げられます。（揚げ過ぎるとパサつきます、ご注意！）
付け合わせの野菜は、今回はレンコンとにんじん、絹さやを素揚げしましたが、
さつまいもや、菜の花、いんげんなどお好みで。一口大で作ってサラダにのっけてカフェ風ランチにしても◎！