



栅ごと揚げる
豪快レシピ☆

かつおのごま衣揚げ



材 料 (4人分)

かつお刺身用(栅) ……………	1本(約250g)
揚げ油 ……………	適量
【漬けタレ】	
醤油 ……………	大さじ3
酒 ……………	大さじ3
みりん ……………	大さじ3
おろし生姜(チューブ可) ……………	小さじ1
おろしにんにく(チューブ可) ……	小さじ1
【衣】	
溶き卵 ……………	1個分
小麦粉 ……………	大さじ1
白ごま ……………	大さじ2



下味付け時間を含む

作 り 方 (調理時間 約1時間)

- ① かつおと【漬けタレ】をビニール袋に入れ、冷蔵庫で30～40分ほど寝かせる。【衣】の小麦粉と白ごまを混ぜ合わせておく。
- ② ビニール袋から①を取り出し、キッチンペーパー等で水気を拭き取る。【衣】を溶き卵→小麦粉+白ごまの順で全体にまぶす。
- ③ 175℃に熱した油で②を約2分揚げる。
- ④ 衣の白ごまがキツネ色にこんがり色づいたら火を止めて取り出す。油を切ってお皿に盛り付けたら完成。



お好みの厚さにカットし、からしマヨネーズをつけて食べるのもおすすめ!