

9. 鯖の変わり唐揚げと金目鯛の味噌汁



材 料 (4 人 分)	〔鯖の変わり唐揚げ〕		醤油・塩	適量
	鯖(小)	5尾	みりん	少々
	パセリ	2本	〔金目鯛の味噌汁〕	
	ミニトマト	7個	金目鯛小小	2尾
	生姜	1かけ	豆腐	一丁
	レタス	1個	みそ	適量
	レモン	1個	ねぎ	2本
	片栗粉	1本	だしの素	少々
	カレー粉	小さじ2	塩	少々
作 り 方	〔鯖の変わり唐揚げ〕			
	(1) 鯖は三枚におろして骨を取り除き、一口大の大きさに切り、3等分して薄塩をふっておく。			
	(2) ①醤油、しょうが、みりんを混ぜ30分くらい漬ける。 ②カレー粉と片栗粉を混ぜる。			
	(3) パセリを細かくし、魚に切れ目を入れパセリをはさむ。			
(4) それぞれのものを中温(170℃~180℃)で揚げる。				
(5) 揚げた鯖は、皿にレタスを敷きミニトマトと楕形に切ったレモン添え、盛りつける。				
〔金目鯛の味噌汁〕				
(1) 金目は三枚におろし、小口切りにし、薄塩にしておく。				
(2) 金目のアラでだし汁を取り、魚、豆腐、みそ、ねぎを入れ味を整える。				
一口メモ				