



毎日の料理を楽しみに
COOKPAD
http://cookpad.com

鯖の竜田揚げ

by まーぶる



鯖が苦手な方も美味しく頂けます(^O^)/塩焼きや味噌煮に飽きたらぜひ！



コツ、ポイント

生姜はたっぷりが美味しいです。漬け汁をキッチンと切って揚げればサクサク(^O^)

材料：(4～5人分)

鯖(中ぶり) 2尾

生姜 ひとかけ

酒 大さじ3

醤油 大さじ3

■ 米粉(または片栗粉)

1. 鯖は3枚におろし(魚屋さんでやってもらうと早いです)、片身を4枚ほどの削ぎ切りにする。生姜はすりおろす。
2. ジップ袋に鯖を入れ、酒と醤油と生姜を加え 2時間～半日ほど漬けて置く。
3. 鯖の漬け汁を切り、米粉(または片栗粉)をまぶして 170度の油でカラッと揚げれば出来上がり(^O^)

<http://cookpad.com/recipe/1683130>

このレシピの生い立ち

真鶴の魚市場のおばちゃんが鯖の一番美味しい食べ方って紹介してくれました(^^)

Copyright© COOKPAD Inc. All Rights Reserved.