

(冬2) ブリと大根の竜田揚げ

【材料】 (2人分)

ブリ 2切れ
大根 80g
(ブリ漬け込み用)
酒 小さじ2
みりん 小さじ2
醤油 小さじ2
ショウガ(薄切り) 2枚
長ネギ(青い部分) 1/3本
(大根下味用)
酒 小さじ2
みりん 小さじ2
醤油 小さじ2
(仕上げ用)
醤油 適量
片栗粉 適量

サラダ油 適量

【作り方】

- 1.ブリは水気をふき一口大に切る。バットなどに入れた酒、みりん、醤油、ショウガ、長ネギ入れ混ぜ合わせ、ブリを20分ほど漬ける。
- 2.大根は2センチほどの厚さのちょう切りにし、耐熱容器にのせラップをしレンジで2分ほど加熱し、水気をふき、酒、みりん、醤油の混ぜ合わせたものにつけ、冷ます。
- 3.フライパンにサラダ油を入れ中温に熱し、1の汁気をふき、醤油をさっとからめてから片栗粉を押し付けるようにしっかりまぶして揚げ、バットなどに取り出す。
- 4.2の大根の汁気をふいて、3と同様にしっかり片栗粉まぶして揚げる。