

1. さわらのフリット

材料

- さわらの切り身
- 衣(小麦粉80g、ライオン 11)
- 溶き卵 10分、水、牛乳各3
- レモンのくし切切り 10分
- サニタス 適
- 塩、こしょう、小麦粉、揚げ油(揚げ油)

*衣はバスマイクパウダーストール
炭酸水を使くと良い。

作り方

1. 衣の材料をよく混ぜ合わせて777で1時間発酵させる
2. さわらの皮をほがし、骨を取り除き食べやすい大きさに切る
3. 塩、こしょう、小麦粉を薄くまぶす。
4. 衣をつけ中温に熱した揚げ油で衣がふくらんで、茶色になるまでカリッと揚げる。
5. 器に盛り、塩、こしょう、レモン、サニタスを適量合わせる。

※ A さわら 3枚に亦可。
※ B フリット粉以外の身、お肉汁に!!

2. さわらの潮汁

1. 切り身を洗って、水分を切り取り拭き取る
2. だし汁に切り身を入れ、煮立たせおろし取る。
3. さわらの皮、おろし汁、器に盛り、サニタスを適量。

(こしょう、だし汁)
(しょうゆ)