

レンチョウの竜田揚げ

材料	分量（4人分）	作り方
レンチョウ 塩 ★酒 ★みりん ★しょう油 ★生姜汁 片栗粉 サラダ油	8切れ（500g） 少々 大4 大2 大2 小1 大6 適量	① 下処理をした魚に塩を振り、10分置いてペーパーで水気をしっかり拭き取る。魚を食べやすい大きさに切る。 ② フリーザーパック等に★の調味料を加えて揉み込み15分置く。 ③ ②をザルに入れて付けダレを落とし、ペーパーで拭き取る。 ④ ボウルに魚を移して片栗粉をしっかりとまぶす。 ⑤ フライパンに油を魚が浸かる程度入れて、焼き色が付くまで返しながら揚げる。 ⑥ 付け合わせと共に器に盛る。
【付け合わせ】 ジャがいも 塩 水 レモン トマト	中2個 小1/2 大2 1/2個 大1個	【付け合わせ】 ① ジャがいもの皮をむき、一口大に切る。 ② ①を器に入れ、水 大さじ2を加えラップを掛けて楊枝で穴を数か所あけレンジで4～5分加熱する。 ③ フライパンを熱して、ジャがいもを空入りし水分をとばす。塩と青のりを振りかける。 ④ レモンとトマトは串切りにする。