

料理名（ めばるのピリ辛ソースかけ ）



| 食品名 | 材料4人分 | |
|--------------------|----------|-----------|
| めばる切り身 (他の魚でも可) | 4枚 | |
| A | 塩 | 少々 |
| | こしょう | 少々 |
| 片栗粉 | 適量 | |
| 揚げ油 | 適量 | |
| B | しょうゆ | 大さじ1・1/2 |
| | 砂糖 | 大さじ1強 |
| B | 酒 | 大さじ1/2 |
| | 豆板醤 | 小さじ1/5 |
| | すりおろしりんご | りんご1/4 個分 |
| | 葉ねぎ | 3~4本 |

(作り方)

- ① Aの調味料で魚に下味をつけ、片栗粉をつけて、170℃の油で3~4分揚げる。
- ② 葉ねぎを小口切りにする。
- ③ Bの調味料を煮立て、②の葉ねぎを加える。
- ④ 揚げた魚に、③のタレをかける。

☆料理についてのコメント

使用する魚は、めばるでなくても構いません。白身魚やさけ・あじなどお好みの魚で作ってください♪
豆板醤の量はお好みで調整してください。

めばるは、年間を通して北海道から九州まで各地で獲れる魚ですが、春から初夏にかけて、よりたくさん水揚げされることから、春告げ魚とも言われています。

