

「揚げ魚のえごまソースかけ」

●材料（4人分）

旬の魚・・・・・・・・・・4切れ
（タラ、サワラ、ブリなど）
塩・・・・・・・・・・適宜
片栗粉・・・・・・・・・・適宜

すりおろしえごま・・大さじ1と1/2
★しょうゆ・・・・・・・・50CC
★みりん・・・・・・・・50CC
★酒・・・・・・・・・・小さじ1
★ハチミツ・・・・・・・・3g
★酢・・・・・・・・・・大さじ1

刻み三つ葉・・・・適宜
千切りゆず皮・・・・適宜
油・・・・・・・・・・分量外



●作り方

- ① 魚は食べやすい大きさに切る。表面に軽く塩をふって15分置いたらキッチンペーパーで表面を拭き取る。
- ② 鍋に★の材料を煮立たせ、すりおろしえごまを加える。ボールに移して冷ます。
- ③ ①の表面に片栗粉をまぶし、フライパンに多めの油を入れて揚げ焼きにする。皿に盛り、②のソースをかけ、三つ葉とゆずを添える。

※このレシピの複写及び他の講座で使用することはご遠慮ください。