

揚げ魚のあんかけ

マーケットに行ったら、「いしもち」が売っていました。初めて海で釣りをしたとき釣った魚が「いしもち」でしたので、見ると若かりし頃のことが思い出されて、つい手が出てしまいそうになります。ですがこのさかな割に水っぽい魚なんですよね。

それで油であげて、餡かけにしてみたら楽しかろうと思って初挑戦です。うまくゆくものやら分かりませんが、まあ、意思を持って行えば鬼神も之を避く! かもです。



- ① 割りばしを口から入れエラの外側を通し腹に入れて振じると内臓が取れます
- ② ウロコはつけたまま小麦粉をまぶして素揚げします。油を掛け回してじっくりと
- ③ 人参・ピーマン・キノコ・玉ねぎの細切りをソバツユで煮て、酢と片栗粉で餡かけに
- ④ 揚げた魚に野菜たっぷりの餡かけを載せてできあがり

餡かけはしょう油風味でも塩味でもお好みで、白身っぽい魚なら何でもいいのではないでしようか？ 魚は結構カリカリにした方がいいですね。魚の風味と、たくさんの野菜が食べられて、見た目にも、お腹にもとても満足のゆくものになりました。