

フグの湯豆腐と唐揚げ



材料（4人分）所要時間 30分

フグ	3匹
木綿豆腐	2丁
生醤油	適量
ユズ	2個
スダチ	2個
青ネギ	適量
片栗粉	適量
揚げ油	適量

作り方

頭と内臓を取ったむき身のフグを、少し大きめのぶつ切りにする。

木綿豆腐も少し大きめに切る。

土鍋に適量の水を入れ、熱湯になったらぶつ切りにしたフグと木綿豆腐を入れる。

つけ汁は、スダチやユズを絞り、生醤油に加える。好みにより細かく切った青ネギを適量加えると味が引き立つ。もちろん、市販のポン酢でも良い。

フグの唐揚げは、一口大に切ったフグを片栗粉でまぶし、中温でカラッと揚げる。

ワンポイント

フグ、木綿豆腐は少し大きめに切ると、食べる時においしくいただける。

土鍋の水が沸騰してからフグ、木綿豆腐を入れる。最初から入れておくと形が崩れてしまう。

生醤油にユズ、スダチを加えたつけ汁だと、贅沢気分が味わえ、味も引き立つ。

食材について

100種を超えるフグ科の中でも、トラフグは一番の高級魚で特別な存在（雰囲気）を持った魚です。瀬戸内海を中心に、はえ縄や定置網で中大型魚を、小型機船底びき網で小型魚が漁獲されていますが、最近、天然ものは全国的に漁獲量が減少し、ますます高級魚となってきました。家庭なら、目赤フグや名古屋フグなどを使うと、より廉価でフグ料理が楽しめます。

