

えひめを食べよう! 『えひめ地産地消』レシピ

太刀魚三種串揚げ



材料(4人分) 所要時間 20分

太刀魚一匹(三枚おろし)・・・1匹
ネギ・・・・・・・・・・・・・・1本
プロセスチーズ・・・・・・・・4片
エリンギ・・・・・・・・・・・・8g
大葉・・・・・・・・・・・・・・4枚
海苔・・・・・・・・・・・・・・1/4枚
玉子・・・・・・・・・・・・・・1個
小麦粉・・・・・・・・・・・・天ぷら分
レモン・・・・・・・・・・・・・・1個
味塩・・・・・・・・・・・・・・少々
竹串・・・・・・・・・・・・・・12本

作り方

太刀魚は6cmの長さに、また、ネギ、プロセスチーズ、エリンギは2cmの長さに切っておく。

太刀魚でネギを巻き、竹串でとめる。また、エリンギは細かく裂いて海苔で巻き、プロセスチーズは大葉で巻く。これらも、ネギと同じように竹串でとめる。

冷水40cc、卵黄1個をボウルに入れ、小麦粉で少しずつ溶いて天婦羅用衣を作る。
をの衣を付けて揚げる。

器に盛り、レモンや味塩を添える。

ワンポイント

太刀魚はかくし包丁を入れておくと良い。

プロセスチーズは5mm程度の厚みにすると大葉で包みやすい。

味塩は、ゆかり粉や抹茶を少々加えて、ゆかり塩、抹茶塩にすると味が一段と引き立つ。

食材について

太刀魚は、体が銀白色の細かい粉に覆われ太刀形をしているから「太刀魚」とか、頭を上にして立って泳ぐから「立ち魚」という説があります。瀬戸内海や宇和海を中心に漁獲されますが、秋から冬にかけての太刀魚は、特に大型で脂が乗っています。刺身のほか、塩焼き、バター焼き、天ぷら、酢の物など何にしても美味しい魚です。

●●●料理提供：いよてつ会館 瀬戸内料理 東雲（愛媛県松山市大街道1-1）●●●

