

東信水産  
お魚かんたん  
レシピ

## たらの龍田揚げ



183 Kcal (1人分) 調理時間 20分

### たら

魚偏に雪と書く鱈は、冬の味覚の庶民派。  
派手さはなく値段も手ごろですが、脂肪分が少なくあっさりとしていて、火が通ると身の色が雪のように真っ白になる、上品でおいしい魚です。  
もみじの名所「龍田川」にちなんだ名の通り、本来はしっかりお醤油の染みた龍田揚げですが、たらを使うときは持ち味を生かすため味は控えめに。  
外はカラリと、中はホロリとして、大満足の一品です。

東信水産のHPでもご覧いただけます。  
<http://www.toshin.co.jp/>

## たらの龍田揚げ

手ごろなたらで大満足な一品に

183 Kcal (1人分) 調理時間 20分



外はカラリと  
中はホロリと

### 材料 (2人分)

- ・生たら ..... 2切れ
- ・片栗粉 ..... 適量
- 【つけ汁】
- ・揚げ油 ..... 適量
- ・ししとう ..... 2コ
- ・(菊の葉)飾り用
- a {
  - ・卵黄 ..... 1/2コ分
  - ・うすくちしょうゆ ..... 大1
  - ・酒 ..... 大1/2
  - ・生姜汁 ..... 小1

### 作りかた

- ① たらの切り身は骨があれば取り除きひと口大に切り分けつけ汁aをからめて10分置く
- ② つけをふいて片栗粉をまぶすビニール袋を活用するとよい
- ③ 中温に熱した油に入れてゆっくり揚げ浮いてきたら高温にしカラリとしたら取り出す



ビニール袋を使えばかんたんです

\*料理・文 中島紀美子 (日本料理教室 Kitchen Witch 主宰)

©東信水産株式会社