

いぶりお魚キッチン

室蘭漁業協同組合女性部作成レシピ

いぶり6次観光



ポンタラ(まだら)の油淋風

材料 (4人分)

ポンタラ(まだら)・・・400g
塩こしょう・・・少々
片栗粉・・・適量
サラダ油・・・適量

① (ソース)

ごま油・・・大さじ1
砂糖・・・大さじ1
しょう油・・・大さじ3
酢・・・大さじ3
唐辛子(輪切り)・・・少々
長ねぎ・・・1/2
生姜・・・1かけ
にんにく・・・1かけ

②

長ねぎ(白い部分)・・・1本
人参・・・少々
かいわれ菜・・・1/2パック

つくり方

①ポンタラは一口大に切り、塩こしょうをして片栗粉をたっぷりつけ、きつね色になるまで揚げる。

②ボウルに①のごま油、砂糖、しょう油、酢、唐辛子(輪切り)を入れてよく混ぜる。

長ねぎ、生姜、にんにくのみじん切りを入れてソースを作っておく。

③②の長ねぎ(白い部分)、人参は千切り、かいわれ菜は根を切り、長ねぎ、人参と混ぜておく。

④器に③の野菜を盛り、その上に揚げたポンタラを乗せ、①のソースをかけて出来上がり。

☆調理のコツ：

ソースは食べる直前にかけてより美味しくいただけます

北海道胆振総合振興局産業振興部水産課

このレシピは振興局独自事業「隠れた食材等を活用した魚食普及推進事業」で作成し、レシピに関する諸権利は、北海道胆振総合振興局産業振興部水産課に帰属します。



その先の、道へ。北海道