

いぶりお魚キッチン

天ぷらDining天舟 船越店長作成レシピ

いぶり6次観光



宗八鮓のさつま揚げ

材料（4人分）

宗八（手のひらサイズ）…4枚
すり身…100g
長芋（摩り下ろしたもの）…100g
卵（Lサイズ）…1個
人参…15g
銀杏…15g（6粒）
片栗粉、揚げ油、生姜…適量
天汁（出し汁 8 味醂 2 醤油 2）

つくり方

- ①すり鉢に、すり身、長芋、卵を入れ、全体が混ざるまでよくする
- ②人参は千切り、銀杏は4つ割りにし、①と混ぜ合わせる
- ③宗八のひれを鋏で切り落とし、5枚卸の要領で庖丁を入れ、縁側の手前迄卸す（表、裏）
- ④中骨と縁側の間に鋏を入れ、中骨を切り取る（この時、内臓の残りや腹膜をキッチンペーパー等でふき取る）
- ⑤④の身の腹側、背側を開いて中に刷毛で片栗粉をつなぎとして叩く
- ⑥⑤に②を少量挟み入れ、更に魚の上から全体に片栗粉を叩く
- ⑦170℃位に熱した油で⑥をこんがりとは狐色になるまで揚げてバットに取り、油きりをする
- ⑧⑦を各2等分にして器に盛る
- ⑨天汁に水溶き片栗粉でとろみをつけ、⑧に廻しかけ、天に生姜を盛る

☆調理のコツ：きちんと熱を通すこと
揚げている時に浮いてきたら頃合いです

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