

岡山の魚を
食べよう!



外はサクサク！中はふんわり！

アユのフライ

詳しくはこちら



食材中の
8大アレルゲン



okayama ebooks

材料 (2人分) & 作り方

20分
程度
調理時間 1尾まるごと

- ・アユ …………… 2尾
- ・塩 …………… 少々
- ・こしょう …… 少々
- ・小麦粉 …………… 適量
- ・卵 …………… 1個
- ・パン粉 …………… 適量

下準備 / ★アユを背開きにして、キッチンペーパーで水気を取る。
★バットにキッチンペーパーを敷き、軽く塩・こしょうをふっておく。



開いたアユを皮目を下にして置き、塩・こしょうをまんべんなくふる。



キッチンペーパーで水気を取り、小麦粉をまぶして余分な粉を落とす。



溶き卵に両面をたっぷり浸したら、開いたアユを閉じる。



パン粉を敷いたバットに入れ、上からもかけて軽く押さえてなじませる。



170℃の油に頭からゆっくり入れて揚げ、泡が落ち着いたら裏返す。



何度か裏返しながらかき混ぜながら揚げ、きつね色になったら頭を下にして上げて油を切る。

POINT

開いた部分にも溶き卵をしっかり付けてください。身がくずれないように注意して衣を付けましょう。

