



岡山の魚を
食べよう!



風味が倍増!

アナゴの天ぷら

詳しくはこちら



食材中の
8大アレルギー



okayama ebooks

材料 (4人分) & 作り方

30分
程度

調理時間 1尾まるごと



- アナゴ …………… 2尾分 (下処理して開いたもの)
- アナゴの中骨 …………… 2尾分
- なすび …………… 1本
- ブロッコリー …………… 4切れ
- 小麦粉 …………… 適量
- 市販の天ぷら粉 …………… 適量
- 卵 (黄身) …………… 1個分
- 水 …………… 天ぷら粉の規定量

下準備 / ★アナゴの皮面を包丁の背で軽くしごきながら白いヌメリを落とす。
下処理したアナゴと中骨を流水できれいに洗い、水気を取っておく。

- ★なすびに切り込みを入れる。(お好みで輪切りでも良い)
ヘタを切り落として長さを2等分して縦半分になり、上を1~2cm程度残して端から切り込みを入れる。(切り込み幅は5mm程度)
- ★市販の天ぷら粉と卵の黄身と水で、天ぷら衣を作っておく。

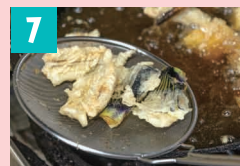
- 1 皮面を上にしてまな板に置き、食べやすい大きさに切る。
- 2 アナゴの身と中骨、野菜に小麦粉をまんべんなくまぶし、余分な粉を落とす。
- 3 170~175°Cの油に中骨を入れる。※中骨は天ぷら衣にくぐらせない
- 4 天ぷら衣にアナゴをくぐらせ、ゆっくりと油に入れる。



5 残りの衣に野菜をくぐらせて油に入れる。



6 具材同士がくっつかないように拡散させて揚げる。



7 きつね色になったら油から上げる。(目安: 3分)

POINT

天ぷら衣に黄身を混ぜて作るとサクッと揚がります。
中骨は素揚げしてパリパリになるまで揚げましょう。

