



岡山の魚を
食べよう!



材料 (2人分) & 作り方

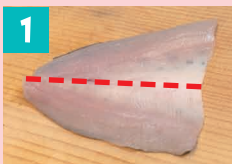
20分
程度

調理時間



1尾まるごと

- アマゴの一夜干し …… 4尾分
- ※生鮮アマゴでも可
- 塩 …… 少々
- こしょう …… 少々
- 小麦粉 …… 適量
- パン粉 …… 適量
- 卵 (溶き卵) …… 1個



アマゴの一夜干しの頭と尾を落とし、半分に切る。
※生鮮アマゴの場合は三枚におろしておく



塩・こしょうを軽くふり、小麦粉をまぶして余分な粉を落とす。
※一夜干しの塩分がきつければ塩はなくてもよい



溶き卵に両面くぐらせてパン粉を敷いたバットに入れる。



上からもたっぷりパン粉をかけ、優しく手で押さえて衣を定着させる。



衣を整えて180℃の油にゆっくり入れる。
大きな泡から小さな泡になったら揚げがった合図。



さっと一度裏返し、また戻したら取り出して油を切る。



あっさりしていて食べやすい

アマゴのフライ

詳しくはこちら



食材中の
8大アレルゲン

小麦 卵



okayama ebooks

POINT

30秒程度で揚がる場合があるので揚げすぎに注意!

