



## 【 さばのからし竜田揚げ (4人分) 】

### ◆ 材料

さば	1匹
練りがらし	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
みりん	大さじ1/2
かたくり粉	適量
揚げ油	適量

### ◆ 作り方

1. まず3枚におろしたさばを用意します。
2. そこにふり塩をして10分おきます。  
【ひとくちメモ】  
ふり塩は30cmくらいの高さのところからさばに塩をふります。  
そうすると、さばにうっすら均等に塩がのります。  
ふり塩をすると下味がついて、身がひきしまり、臭みも取れます。
3. そして水けを拭き取ります。
4. 次にさばを3cm幅に切ってください。
5. 続いて練りがらしに少しずつしょうゆを溶きながら入れ、みりんを加えます。  
【ひとくちメモ】  
からしは加熱すると香りだけが残って辛さはあまり感じられないので、お子さまでも大丈夫です。  
からしを入れると青魚特有のくせも取れます。
6. 調味料が混ざったらさばを入れ、5分つけこみます。  
【ひとくちメモ】  
5分以上つけると水分がでて、身がかたくなってしまうので注意してください。
7. バットにかたくり粉を広げ、さばの両面にしっかりとまぶします。
8. 170度の油で皮を上にして焦がさないように2～3分揚げて、カラリと揚がったらできあがり。