



料理研究家 重信初江さん  
「ごまを使ったレシピ」

## ●さばのごまゆず竜田揚げ

### 【材 料】(2人分)

●さば(3枚おろし)	: 1切れ	●ゆずこしょう	: 小さじ1/2
●しょうゆ	: 大さじ1	●白・黒いりごま	: 各大さじ3
●みりん	: 大さじ1	●かたくり粉	: 適量
●しょうが(すりおろし)	: 小さじ1/2	●揚げ油	: フライパン1cm分

### 【つくり方】

① さばは大きめのそぎ切りにする。ボウルに入れ、しょうゆ、みりん、しょうが、ゆずこしょうで下味をつけ、15分ほど置く。

**Point** ゆずこしょうは香りがよく、ピリっとした辛みがアクセントになる。

② 白いりごまと黒いりごまを合わせて包丁で切る。

**Point** 白ごまは上品な香りで黒ごまはワイルド。合わせることでお互いのいいところが引き立つ。切るとさらに香りがでる。

③ ①の水けをとり、皮の方を②に押しつける。身の方にはかたくり粉をまぶす。

**Point** かたくり粉ははがれやすいので多めにふるってしっかり押さえる。

④ 揚げ油を160度に熱し、ごまがついている方を下にして1分ほど揚げる。白っぽくなってきたら温度を少し上げ、30秒ほど揚げる。

上下を返してさらに1～2分揚げる。こんがり色づいたら完成。

**Point** ごまが焦げやすいので最初は低めの温度で揚げるが、カラリと仕上げるため、最後は温度を上げる。