

揚げ物

一、鱈の奄田揚げ

鱈上身	300g
玉葱	1/2個
紫玉葱	1/4個
貝割れ大根	25g
赤・黄パプリカ	各1/4個
片栗粉	適量

下味	
濃口醤油	50cc
味醂	25cc
酒	100cc
却し生姜	小さじ1

作り方

- ①、鱈を一口程のコロに切る。
- ②、下味の調味料を合せ、鱈を20分ほど漬けこむ。
- ③、錦野菜

各野菜を刻み、流水でさらしながら、よく混ぜ

合わせ水分をきっておく。

- ④、鱈の表面を軽く拭き片栗粉をまぶし、180度の揚げ油で揚げていく。
- ⑤、錦野菜と揚げた鱈を器に盛る。