

# カテェネ 農食ツアーリズム 「ブリ」を使ったレシピ



## ブリの唐揚げ赤味噌ソース

ブリと意外に合う  
赤味噌ソース。  
つついご飯が進みます。



### ●おいしく作るポイント●



#### POINT 1

塩、こしょう、酒でブリの臭みを取り除きます。このひと手間が、ブリをより美味しくいただくコツです



#### POINT 2

食べやすいように一口サイズにカットして揚げるのもおすすめです

### 〈材料 (2人分) 〉

- ブリ切身 2切れ
- 塩 ふたつまみ
- こしょう 少々
- 酒 大さじ2
- 片栗粉 大さじ2
- 水菜 適量

### 赤味噌ソース

- 赤味噌 30g
- だし 50ml
- みりん 大さじ1
- 酒 大さじ1
- 砂糖 大さじ1

### 〈作り方〉

1. ブリの切身に塩、こしょう、酒をまぶし (Point1)、10分置いたら片栗粉をまぶす
2. フライパンに高さ1cmほど油を入れて180度に熱し、1を入れて両面がカラッとするまで揚げる (Point2)
3. 赤味噌ソースの調味料を小鍋に入れ、時々混ぜながら熱し、とろみがついたら火から下ろす
4. 皿に長さ5cmくらいに切った水菜と2のブリを盛りつけ、3の赤味噌ソースをかける