

カテェネ 農食ツアーリズム 「ふぐ」を使ったレシピ



ふぐとおこげの揚げ出し

香ばしいふぐの唐揚げに
おこげを添えて
ボリュームアップ



●おいしく作るポイント●



POINT 1

ご飯を薄く均一に延ばすことで、おこげがカリッと仕上がります



POINT 2

指先で丁寧にふぐのあら汚れを流水で取り除きます



POINT 3

昆布に切り込みを入れておくと、旨みがよく出ます

〈材料 (2人分)〉

- ご飯 お茶碗1杯分
- ふぐの身 200g
- みつば 適量

出し

- ふぐのあら 200g
- 水 400ml
- 昆布 1枚 (5cm×8cm)
- 塩 小さじ1/3
- 醤油 小さじ1
- 片栗粉 大さじ1
- 水 大さじ2

A

- 酒、醤油、みりん 各大さじ1/2
- 片栗粉 大さじ1~2

〈作り方〉

- 1.おこげを作る。ご飯をクッキングシートに広げ、ラップをせず500Wの電子レンジで2分加熱し、ご飯の上にもう1枚クッキングシートをのせて裏返す。上になったクッキングシートを外し (Point1)、さらに2分加熱して粗熱を取る。粗熱が取れたら一口大に切る
- 2.出しを作る。ふぐのあらに90度くらいの熱湯をまわしかけてから、流水で洗う (Point2)
- 3.鍋に水400mlと昆布、2のふぐのあらを入れ、中火から弱火で10分ほどかけて加熱する (Point3)。沸騰する直前に昆布を取り出し、弱めの中火で20分ほど煮る。出しを取ったら塩と醤油で味をととのえ、水溶性片栗粉でとろみをつける
- 4.ふぐの身はAの調味料につけて10分置き、水気をさっと拭いて片栗粉をまぶす
- 5.鍋に180度の油を熱し、1のご飯をカリッとするまで揚げる。4のふぐも180度の油できつね色になるまで揚げて器に盛り付け、熱々の3のスープをかけてみつばを散らす