

あじフライ

材料 (6尾分)

あじ	6尾
塩・こしょう	少々
┌薄力粉	大さじ4
└卵	1個
┌水	大さじ2
パン粉	適量
揚げ油	適量



作り方

1. あじの背ビレの両側と、頭上と胴体の境に少し切れ目を入れ、頭を持って切れ目から指で皮をひっぱって剥ぐ。
2. あじの頭を落として内臓をとりだし、流水で洗ってからキッチンペーパーで水気を拭く。
3. 頭のほうから中骨に沿って3枚におろし(大名おろし)、塩・こしょうをする。
4. ボウルに卵、薄力粉、水を溶いたものを作る。
5. あじを4に浸し、パン粉をつける。
6. 170～180℃の油で揚げる。

所要時間	40分
主な調理器具	フライパン