

Easy Cooking

今月号は、日本料理 秋ヶ瀬庵 料理長 小川 太さんです。

Let's Cooking!!

- ① 大和芋は、包丁で叩いておきます。
生姜は卸しておきます。
- ② 40gに切った鰯に薄く塩を振って、15分程度おきます。
- ③ ②の鰯に小麦粉をつけ170度の油で揚げます。
- ④ 揚げた鰯を温めたフライパンに入れ、お酒を少しふり、その後に合わせ調味料を入れ少し煮詰めて味をみて薄いときは、砂糖、醤油、味醂などをたします。
- ⑤ 鰯を器に盛り、つめたタレをかけて、
①の大和芋と生姜をのせてできあがりです。



鰯の揚げ焼き (1名様分)



材料・調味料

鰯	40×2g
大和芋	10g
生姜	3g
小麦粉	適量
塩少々、揚げ油	



合わせ調味料	酒	180cc
醤油	溜まり醤油	9cc
味醂	砂糖	20g