

かつおの揚げ浸し

一人当たり栄養価：エネルギー165kcal/たんぱく質 11.9g/塩分 0.7g



ふくしまの味！「かつおの揚げ浸し」

秋に水揚げされるかつおは、「戻りがつお」と言われ、福島県でも昔から多く水揚げされてきました。そのかつおを油で揚げて、しょうがじょうゆのたれに漬けた揚げ浸しは、福島の郷土料理です。

また、かつおの血合いの部分は鉄分が多く含まれているので、ぜひ食べてもらいたい魚のひとつです。

材料(4人分)

- かつおの切り身 50g × 4切
- でん粉 適量
- 揚げ油 適量
- しょうゆ 小さじ 2
- さとう 大さじ 1
- 酒 大さじ 1
- みりん 小さじ 2
- しょうが 少々
- たまねぎ 4分の1個
- パプリカ (赤黄) 4分の1個

※和食給食応援団事業で地元和食料理人が
考案したメニューです

※味は好みに調節してください



作り方

1. しょうがをみじん切りにし、たまねぎ、パプリカはくし形に切り素揚げする。
2. 鍋にしょうがと調味料を入れ、沸騰させ、白いりごまとたまねぎパプリカ入れる。
3. かつおにでん粉をまぶし、170℃の油で5～6分揚げる。
4. かつおが熱いうちに2のたれに浸す。

※カラフルな野菜を使用したおしゃれなメニューです

※好みに茹でキャベツやブロッコリーを添えて