

タレクチ鰯のフリット

■材料 (約4人分)

鰯	20尾・・・鱗があれば取り、背側から背骨の所まで包丁を入れ頭と内臓を取り出す。軽く塩・胡椒をふる
小麦粉	200g
片栗粉	大さじ2
冷えたビール	200cc
塩	小さじ1/4
卵白	2個分・・・泡立てる
オリーブオイル	大さじ1
揚げ油	適宜

■作り方

- ① 大きなボールに小麦粉と片栗粉、塩を合わせ一気にビールを注ぎ軽く混ぜる
- ② 硬く泡立てた卵白とオリーブオイルを加えさっくりと混ぜる
- ③ 鰯に②の衣をつけ中温の油で色よく揚げる
- ④

新鮮なタレクチ鰯・・・⇒大皿盛りの刺身に

■材料

鰯	塩水で手早く綺麗に洗い、鱗があれば取り、荷造り用の紐で3枚におろし皿に綺麗に並べる
生姜	} 適宜
ワサビ	
大葉	

新鮮なタレクチ鰯・・・⇒洗いに

■材料

鰯	塩水で手早く綺麗に洗い、うろこがあればとり、荷造り紐で3枚におろす
塩	適宜
薬味	柚子胡椒、大葉、茗荷、穂紫蘇など

■作り方

- ① ボールに鰯と塩を入れ良くもむ。出てきた灰色の汁を捨て綺麗な水を注ぎ洗う。水が透き通るまで3、4回繰り返し、最後氷水に取り戻たら水から揚げ良く水気を拭き取り皿に盛る。