

キジハタの揚げあんかけ

(キジハタ料理)

(4人分)



■材料

キジハタ	1 / 3尾	3枚に下ろし、中骨を抜いて1口に切る
れんこん	200g	5mm幅に切る
里芋	8個	皮を剥き米のとぎ汁で柔らかく煮ておく
しめじ	1パック	ほぐしておく
片栗粉	適宜	(①の揚げ物用と②のとろみ用)
かつお昆布出汁	650ml	
A	塩	小さじ1 / 2
	みりん	小さじ4
	片栗粉	小さじ2
揚げ油	適宜	
赤ピーマン	1 / 2個	} 細切りに切る
緑ピーマン	1 / 2個	

■作り方

- ① キジハタ、れんこん 里芋は 片栗粉をまぶして揚げておく
- ② かつお昆布出汁を鍋に入れ、調味料Aで味を調え、しめじを入れ片栗粉でとろみをつける
- ③ 器に揚げたキジハタ・れんこん・里芋を盛り付け②の餡をかける
- ④ さっと茹でた赤・緑ピーマンを上を飾る

※キジハタのあら・骨はスープをとるのに使用します。