

蓮子鯛のから揚げピリ辛ソース



ちょっと一言!

蓮子鯛の読み方は「レンコダイ」で別名黄鯛(読み方:キダイ)と呼ばれています。鼻から上顎にかけて黄色に光っていることが黄鯛と呼ばれる理由です。作る時は、子どもが食べやすいように豆板醤の量をお好みで加減してください。

4人分 分量

材料名

| | |
|-----|------|
| 蓮子鯛 | 小5匹 |
| 片栗粉 | 大さじ4 |
| 揚げ油 | 適量 |

ピリ辛ソース

| | |
|----------------------|--------|
| しょう油 | 大さじ2 |
| 酢 | 大さじ2 |
| 砂糖 | 大さじ1 |
| みりん | 大さじ1 |
| ごま油 | 小さじ1 |
| 豆板醤 | 小さじ1/2 |
| ミニトマト | 4個 |
| レタス、カイワレ大根、 玉ねぎなど | 適量 |

- 1 蓮子鯛を3枚におろし、小骨をとり1口大に切りわけろ。
- 2 蓮子鯛に片栗粉をまぶし、180℃の揚げ油でカラリと揚げる。
- 3 ピリ辛ソースの調味料を合わせ、揚げた蓮子鯛にソースをからませる。
- 4 洗って十分に水気を切った野菜を敷き、3を盛り、半分に切ったミニマトを添え、カイワレ大根を散らす。

レシピを作った団体・人

山口県漁業協同組合 女性部 [萩市]