

◎魚堅のフライ材料 (2人分)

\* お刺身用魚堅 (魚堅のたたきでOK!!) 200グラム

\* 塩, こしょう 少々

\* 衣 (小麦粉, 溶きたまご, 片栗粉) 適量

\* 揚げ油 適量

◎ サルサリース (作りかき分量)

◎ トマトのみじん切り 70g ◎ ねぎのみじん切り 50g

◎ ピーマンのみじん切り 1/2コ分 ◎ 市販のポン酢 100cc

◎ タバコ (お好み分量)

・ 作りか

1. 魚堅は 1.5cm くらい厚さに切り, 塩こしょうを衣を順につけ. 170℃くらいの揚げ油できつね色になるまで揚げる

2. サルサリースは. ポン酢に材料を全て入れて混ぜ合わせる

3. 器に ① を盛りつけ. サルサリースをかける

\* トウモロコシのポン酢のサルサリースは食バラれます.

・ 魚堅の旬は. 初夏と秋の2回あり

それぞれ「ネガツオ」と「辰リギツオ」と呼ばれる

「ネガツオ」は. 魚肉が赤々といて

味はさっぱり

「辰リギツオ」は. 脂がたつぷりとあって

モチリとした食感が特徴

# カツオ 魚堅 フライ 和風 サルサリース