

おいしい😊🍴🔪 鰻料理

料理名：激うまアジフライ

～ 材料と分量(6 人分)～

材料	分量	調理道具
鰻 切り身	12枚	包丁
小麦粉	大さじ2ほど	計量スプーン
溶き卵	1個分	お箸、ボウル
パン粉	適量	フォーク
揚げ油	適量	
ウスターソースやタルタルソース	適量	
玉ねぎ	1～2個	
ゆで卵	6個	
キューピーマヨネーズ	大さじ12	
(ポッカ)レモン汁	適宜	
ミニトマト	6+4個	

作り方

- 下準備
1. 水気をふく
キッチンペーパーでアジの切り身の水分をよく拭き取る。衣がはがれにくくなる。
2. 塩・こしょうで下味をふります。
5分ほど置いてなじませる。
両面に軽く塩・こしょう
1. 小麦粉をまぶす
アジの両面に薄く小麦粉をまぶす(余分ははたく)。
2. 卵液にくぐらせる
卵2個をボウルでよく溶いておく。
小麦粉をまぶしたアジを卵液にくぐらせる。
3. パン粉をつける
パン粉を広げたバットにのせ、両面にしっかりつける。
軽く押さえて密着させると揚げたときに剥がれにくい。
- 揚げる
- ① フライパン or 鍋に油を入れる
- 深さ2～3cmくらいあればOK
 - **中温(170～180℃)**がベスト
- ② アジを皮目から入れる(油はね注意)
- 多くても1度に3～4枚までにする(温度が下がらないように)

裏へ➡

③ 両面をこんがり揚げる

- 片面1分半～2分 → ひっくり返して1分半くらい
- 色がきつね色＋泡が小さくなったら中まで火が通ってるサイン

④ 油をよく切る

- キッチンペーパーに立てかける or 網に置く

○タルタルソースの作り方

玉ねぎの下処理:

みじん切りにした玉ねぎを水にさらして5分ほど置き、水気をよく絞る(辛味を取るため)。

ゆで卵を刻む:

固ゆで卵を細かく刻む。フォークで潰すと簡単。

全ての材料を混ぜる:

ボウルに卵、玉ねぎ、マヨネーズを入れてよく混ぜる。

味を調える:

塩・こしょうで味を調整する。必要ならマヨネーズやレモン汁で濃度も調整。

冷蔵庫で少し寝かす(推奨):

味がなじむので、10～30分ほど冷蔵庫で寝かすとより美味しくなる。

衣がカリッとしていて噛むと中身がジューシーです。

