

【メルルーサのゆず香和え】

【材料（中学校の分量で4人分）】

メルルーサ	280g	… 一口大に切る	} 塩・こしょうする
食塩	少々		
こしょう	少々		
でんぷん	大さじ4		
あげ油	適量		
{ 上白糖	大さじ1強		
	こいくちしょうゆ	小さじ1強	
水	小さじ2		
ゆず 果汁	小さじ1		



【作り方】

- (1) メルルーサにでんぷんをつけて、170～180℃で揚げる。
(給食では150～160℃で揚げています)
- (2) 上白糖、しょうゆ、水をひと煮立ちさせ、ゆず果汁を入れ、たれを作る。
- (3) 揚げたメルルーサに(2)をからめる。

♡ ここがポイント

- メルルーサは近年価格が高くなり、あまり使用されなくなりましたが、以前は市販の白身魚のフライなどに使われていた魚です。
- 塩こしょうする前に、キッチンペーパーなどで水気を拭き取るとくさみが取れ、でんぷんの使用量が少なくすみます。
- 上白糖・しょうゆ・水は、砂糖が溶け、少しとろみが出る程度にさっと火にかけます。
- ゆずの香りや風味が飛ばないように、火にかけた砂糖しょうゆが人肌程度の温度になってから、ゆず果汁を加えます。

～アレンジレシピ～

メルルーサの代わりに、たらなどで作ることもできます。

