

## ヤマメのから揚げ



### 【レシピについて】

- ・やまめのから揚げは、西粟倉村の学校給食でも提供されている一品です。
- ・二度揚げをしているので頭からしっぽまで食べることができます。


### 【材料】

やまめ	人数分(内臓処理済みのものを使用します)
塩	適量
片栗粉	適量
あげ油	適量

### 【ポイント】

- ◎腹の中や背びれにも片栗粉をしっかりとまぶすこと。
- ◎二度揚げすること。

【手順】

<p>①</p>	<p>②</p>	<p>③</p>	<p>④</p>
	<p>&lt;写真データなし&gt;</p>		
<p>バットなどの容器にやまめを並べ、塩を振って全体になじませます。30分～1時間ほど休ませます。</p>	<p>表面に出てきたぬめりを手で取り除きます。ぬめりが多い場合、キッチンタオルなどで軽くふき取ります。</p> <p>※ふき取りすぎると片栗粉がつかないので注意</p>	<p>バットに広げた片栗粉の中にやまめを入れ、全体にまぶします。腹の中も忘れずにまぶしましょう。</p>	<p>背びれを開くようにして片栗粉をまぶすときれいな形で揚げることができます。</p>
<p>⑤</p>	<p>⑥</p>		
			
<p>180℃の油で一度目を揚げます。やまめが浮き上がってきたら引き上げます。</p>	<p>少し休ませた後、再び180℃の油で二度揚げします。全体に少し色が付き、カラツとしたら完成です。</p>		