

## 釧路産マイワシのフィッシュアンドチップス

### ●材料(分量) 1人前

- ①マイワシ(小)(3尾)
- ②じゃがいも(フライドポテト用(100g))

### 【衣】

- ③小麦粉(40g)
- ④片栗粉(40g)
- ⑤ベーキングパウダー(小さじ1/8)
- ⑥塩(小さじ1/8)
- ⑦ビール(100cc)

### 【タルタルソース】※市販品でも可

- マヨネーズ、玉ねぎ、ピクルス、パセリ、ボイルエッグ(適量)
- ⑧揚げ油、小麦粉、塩、胡椒(適量)
- ⑨レモン(1/8個)



### ●作り方

- 1 マイワシはうろこ、頭、内臓を取り除き水洗いをし、三枚におろして一口大にカットする。  
ペーパータオル等に置き水分を切り、塩、胡椒をする。  
(小骨が気になるのであれば骨抜きで取り除く)
- 2 ボウルに③～⑦を入れ、だまにならないように混ぜる。(混ぜすぎても良い)
- 3 マヨネーズに粗くみじん切りにして水分をよく切った玉ねぎ、ピクルス、パセリを入れ、塩、胡椒で味を調える。
- 4 揚げ油を180℃ほどに加熱してフライドポテトを揚げて塩を振り、お皿に盛る。下処理したマイワシに小麦粉をまぶして、2の衣に付けて天ぷらのように揚げる。
- 5 ポテトを盛り付けたお皿に、揚げたてのマイワシを盛り、タルタルソースをかけて、くし切りにしたレモンを添える。

### ●ココがポイント！

揚げることでマイワシ特有の匂いや小骨も緩和され食べやすくなる。