

夏のプラ鯛 レシピ



イワシは
8～9月が旬



<材料 8個分>
イワシ 4尾
大葉 4枚
梅干し 3～4個
天ぷら粉 100g
水 150ml

※梅干しの塩気があるのでそのまま召し上がれます。お好みで塩や天つゆをかけたり、大根おろしを添えるのもオススメ。

イワシの梅しそはさみ揚げ

作り方（4個分 313kcal）

- ①イワシは三枚おろしにし、ハラスとヒレをそぎ落とす。大葉は縦半分に切る。梅干は種を取って包丁でたたき、8等分に分けておく。
- ②イワシの半身を半分に切る。片方の身に、大葉、たたいた梅干の順にのせ、もう片方のイワシを上に乗せて挟む。
- ③天ぷら粉を水で溶いて衣をつくり、②をくぐらせ、170℃の油で3～4分揚げる。

ひとくちメモ

イワシは良質な脂質が多い魚で、なかでも中性脂肪を少なくする働きがあるDHAや血液をさらさらにする効果があるEPAが豊富です。鯛路産のイワシは特に脂のりが良いとされており、これらの栄養をたっぷり蓄えています。

