

アナゴの香り揚げ



青海苔の磯の香り、紫蘇の風味、ごまの香ばしさを楽しめる、アナゴの変わり揚げをご紹介します。お酒やビールのおともにしたい、大人の一品料理です。

 所要時間 15分

 難易度 初級 中級 上級

材料 [2人分]

アナゴの開き	2尾
小麦粉	大さじ2杯
青海苔	小さじ1/2
シソふりかけ	小さじ1/2
すりごま	小さじ1/2
レモン、パセリ	各適量
食用油	適量

下ごしらえ・準備

下処理がしてあるアナゴの頭を落としてぬめりを水で洗い、水気を拭き取ります。

作り方

- 1 アナゴを3〜4つに切ります。
- 2 小麦粉に青海苔、シソふりかけ、すりごまを混ぜてアナゴにまぶします。
- 3 170℃の油でカラッと揚げます。
- 4 器に盛り、レモンとパセリを添えてできあがり！



ウナギの仲間だけに、眼の働きを助け、皮膚の健康を維持するビタミンAをたくさん含んでいます。その他のビタミンやミネラル類も豊富です。中性脂肪を下げ、動脈疾患などの予防にも効果的なDHAやEPAも、青魚に負けないくらいたくさん含んでいます。アナゴをさばくことは難しいですが、開いて売っていることが多いので手軽に利用しましょう。