

タチウオの揚げ煮



カラリと揚げた熱々のタチウオを、ジュッと煮汁にいれる揚げ煮。唐辛子がピリッと効いて、ご飯のおかずだけでなく、ビールにもピッタリ！

🕒 所要時間 10分

🍴 難易度 初級 中級 上級

材料 [2人分]

タチウオ	2切れ
小麦粉	適量
食用油	適量
【A】	
だし汁	100cc
酒	大さじ1
砂糖	大さじ1杯半
しょうゆ	大さじ2
赤唐辛子	2本

下ごしらえ・準備

下処理がしてあるタチウオを用意します。

作り方

- 1 タチウオの水気を拭き取り、小麦粉をまぶして170℃の油で揚げます。
- 2 【A】を鍋に煮立てて、揚げたての1を入れてサッと煮ます。



細長い体型の魚は、脂肪をたっぷりと含み高エネルギーなことが特徴です。タチウオも、ウナギに匹敵する脂肪分を含みます。脂肪が多い分、魚の代表的な機能性成分である多価不飽和脂肪酸のDHAやEPAが豊富。脳や神経組織の発達、血栓の予防や血中脂質の低下などが期待されています。