

オオアサリのフライ



海沿いの観光地で話題になったオオアサリのフライ。見た目も大きくボリュームがあります。身を外した貝殻を器に盛り込んでみました。

🕒 所要時間 15分

🍴 難易度 初級 中級 上級

材料〔2人分〕

オオアサリ	2個
キャベツ	適量
卵、小麦粉、パン粉	各適量

下ごしらえ・準備

キャベツはせん切りします。

作り方

- 1 殻の間に包丁を入れ、奥まで入れて身ごと切って殻を開きます。
- 2 身を取り出して、水でよく洗い、砂を流します。
- 3 水気を良く拭き取り、小麦粉、卵、パン粉の順につけて、170℃の油で揚げます。
- 4 水気をふいた貝殻にキャベツを敷いて、3をのせてできあがり！



水気を含んでいると油がはねるので、よく水分をふき取ることが肝心です。生で食べると渋味があるそうなので、やはり加熱して食べるのがおすすめ。火の通し方が肝心で、揚げ過ぎると身が硬くなるので注意して。焼きはもちろん、カレーも試す価値アリです。