

平成28年2月24日（水曜日）開催

八幡浜魚食文化継承事業「H27シーフードクッキング④」レシピ

講師：道後温泉ふなや 和食料理長 久保田昌司 氏

マコガレイ骨煎餅

材料

マコガレイ	アラ
塩	フルール・ド・セル
薄力粉	適量



作り方

- ① 中骨、ヒレの固い部分は包丁で叩いておき、頭も半分に割り包丁で叩いておく。（大きな魚の場合は、水につけて血抜きしておく）
- ② ①に薄力粉、又は片栗粉をまぶし、唐揚げにする。
※160℃～180℃くらいに温度を上げていき、2度揚げするとよい。