

マトウダイの俵揚げ



材料 マトウダイ、大葉、長いも、サラダ油、天ぷら粉、梅肉各適量

作り方 ①マトウダイは三枚におろして皮を引き、大葉と拍子木切りした長いもをのせて巻き、爪楊枝で止める。

②水で溶いた天ぷら粉に①を付け、170～180℃で揚げる。

③揚げたものを適当な大きさに切り、梅肉を載せる(お好みでナスや季節の野菜を揚げて添えるとよい)



ここがポイント！



マトウダイは中骨がないので、調理がしやすい。