

モロのから揚げ レシピ

栃木県でおなじみの「モロ」を使用したから揚げです。

モロは、鮫の切り身です。海無し県の栃木県では、保存性の高いモロが貴重な海の鮮魚として昔から利用されてきました。

下味にマヨネーズを使い、ふっくらやわらかに仕上げました。

【できあがり】



【材料】	4人分
モロの切り身	50g×4切れ
しょうが汁	6g (小さじ1)
★酒	4g (小さじ1)
★しょうゆ	10g (小さじ2)
★マヨネーズ※	4.8g (小さじ1強)
片栗粉	24g (大さじ3)
サラダ油 (揚げ油)	適量

※ 学校では、卵不使用のマヨネーズを使用しています。

【作り方】

1. しょうがをすりおろし、汁をしぼる。
2. しょうがのしぼり汁と★印のついた調味料を混ぜ合わせ、モロを30分～1時間ぐらい漬け込む。

調味料はマヨネーズが混ざりにくいので、泡立て器を使用して、よく混ぜてね。



3. 片栗粉をまぶして、油で揚げる。

【上手に揚げるコツ】

モロなどの肉や魚は、長時間加熱すると硬くなるため、180～190℃の高温で短く揚げるのがコツです。

水で溶いたころもを油の中に一滴落とし、途中まで沈んですぐに浮かんできたら、モロを油に入れるタイミングです。

油に入れた際に出ていた大きな泡が、小さく均一になって静かになれば、中までよく火が通った証拠です。

給食で
愉快だ
宇都宮

UTSUNOMIYA

本市の学校給食レシピを「クックパッド」で発信中。

アドレス <https://cookpad.com/kitchen/14312506>

QRコード (スマートフォン
タブレット用)

