

● にじますの塩唐揚げ ●

材料（ 4人分 ）

A	にじます開き	4枚
	しょうが	1片
	食塩	小さじ1弱
	水	大さじ1弱
	片栗粉	大さじ3
	揚げ油	適量



作り方

1. しょうがをすりおろす。
2. A を合わせ、10分程度魚をつけ下味をつける。
3. 魚の汁気をきり、片栗粉をまぶし、170度の油で8～10分揚げる。
4. お皿に盛り付け、できあがり！

栄養教諭のコメント

にじますは岐阜県のものを使っています。伊勢市と「災害時相互応援協定」を結んでいる岐阜県中津川市との間で、お互いを知る機会のひとつとして、地域の食材や郷土料理を取り入れた献立交流をしています。

にじますは体の模様が虹のような川魚です。岐阜県の学校給食ではよく食べられています。頭からしっぽまで食べられるようにカラッと揚げてあります。

学校給食では長時間浸しておくことができなく、また、大量に調理するので、15%程度の塩水に10分程度浸してから揚げましたが、「立て塩」といって、海水程度の濃度(3%程度)の塩水に浸して臭みを消し旨味を閉じ込める方法で20分～1時間程度浸しておく方法でもできます。給食ではにじますの開きを使用しましたが、あじ等の開きを使用してもおいしく作ることができますが、塩分等は適宜調整して下さい。