

🐟 第1回「イチ押し！旬の魚料理コンクール」魚市場賞作品

NO PHOTO

カンパチのチーズはさみ揚げ ごまみそだれ

- 使用するお魚…カンパチ
- イチ押し！ポイント…カンパチとゴマみそだれがとてもマッチします。

材料（2人分）

- カンパチ…200g ●酒サケ…大さじ1 ●しょうが汁…大さじ1 ●濃口しょう油…大さじ1 ●チーズ…20g ●しそ…2枚 ●アスパラガス…1本 ●卵タマゴ…20g ●小麦粉…適量 ●パン粉…適量 ●レモン…1/8個 ●ゴマみそだれ（ゴマ…15g、みそ…36g、酢…20ml、砂糖…大2）

🐟 作り方

- ①カンパチを50gずつに分けて切る。酒、しょうが汁、しょう油を混ぜたものをまぶしておく。
- ②アスパラをゆでる。
- ③②をチーズではさみ、しそを巻く。
- ④①で③をはさむ。
- ⑤小麦粉→卵→パン粉の順につけて、180℃の油で揚げる。
- ⑥レモンを1/8個に切ったものを添える。
- ⑦⑤を半分に切り皿に盛る。
- ⑧ゴマをすり鉢でする。みそを入れ、酢でのばす。砂糖を加え味をみる。
- ⑨⑦に⑧をかけてレモンをしぼって食べる。