

🐟 第4回おさかな料理教室



アジのミモザ焼き

●使用するお魚…アジ

材料 (4~6人分)

●あじ (三枚おろし) …12枚 ●塩…少々 ●こしょう…少々 ●小麦粉…大さじ2 ●卵液 (卵…2個、塩…小さじ2/3、こしょう…少々、みりん…大さじ1、パセリ (刻み) …大さじ1) ●サラダ油…大さじ2 ●付け合わせ (サラダ菜…12枚、ラディッシュ…6個)

🐟 作り方

- ①あじ切り身に塩、こしょうし、小麦粉をまぶす。
 - ②卵液を作る。卵をよく溶きほぐし、塩、こしょうし、みりん、パセリのみじん切りを混ぜ合わせる。
 - ③フライパンに油を熱し、1のあじに2の卵液をたっぷりまぶし、焦がさないように両面焼く。
 - ④皿にサラダ菜、飾り切りしたラディッシュを盛り、3の焼いたあじを盛り付ける。
- ※ミモザは黄色い小さな花をつけた美しい花です。パセリの他、葉ねぎ、にんじんの葉など小さく刻んで使う。