

🐟 第25回イチ押し！旬の魚料理コンクール最優秀賞作品



カンパチ包み揚げ

- 考案者…請園 真白さん(鹿児島城西高校)
- 使用するお魚…カンパチ
- イチ押し！ポイント…衣とじゃがいもだけでなく、にんじんも加え、色鮮やかにしたことです。

材料（2人分）

- カンパチ…150g ●じゃがいも…60g ●にんじん…30g ●小麦粉（作り方2）…10g ●小麦粉（作り方3）…20g ●玉ねぎ…25g ●パセリ…適量 ●マヨネーズ…大さじ2 ●大葉…1枚 ●塩…少々

🐟 作り方

- ①カンパチは1cm角程度に切る。そして、塩で下味をつける。
- ②にんじん・じゃがいもは縦3～4cmの千切りにし、水にさらしたら、ペーパーで水気をふきとる。そして、小麦粉（10g）とあえる。
- ③小麦粉（20g）と水を合わせたものに①をつけ、丸めたら、②を周りにつける。
- ④180℃の油できつね色になるまで揚げる。
- ⑤玉ねぎをみじん切りにする。塩もみして洗い、水気を切る。マヨネーズとあえ、乾燥パセリをふる。→タルタルに。大葉も千切りにしておく。
- ⑥皿に④を盛り、その上に大葉を添え、タルタルソースを皿に添えたら完成。