



鯨の竜田揚げ



定番の竜田揚げはオリジナルの漬け汁がポイント・・・味付けはもちろん、鯨肉をやわらかく仕上げます。

栄養価(一人あたり)

エネルギー	180kcal
たんぱく質	14.9g
脂質	5.3g
炭水化物	17.5g
ナトリウム	139mg

材料(4人分)

- | | |
|----------|----------|
| 鯨胸肉 240g | 片栗粉 70g |
| 漬け汁 | 揚げ油 |
| 玉ねぎ 40g | レモン 1/2個 |
| りんご 40g | ししとう 8本 |
| しょうが 1かけ | |
| にんにく 1かけ | |
| 酒 大1 | |
| みりん 大3 | |
| 砂糖 小1 | |
| しょうゆ 大4 | |

ポイント

【切り方】

鯨肉の繊維(筋)に逆らって、その筋を断ち切るように切りましょう。

【漬け汁】

玉ねぎのすりおろしが鯨肉をやわらかくするポイントです。おろしたてをお使いください。また、最低30分は漬けこんでください。(1時間くらいおいても大丈夫です)

【揚げ】

表面がカリッとしたら揚げ上がりです。揚げ過ぎに注意しましょう。

調理方法

1. 鯨肉は一口大・3mm厚さのスライスにする。
2. 漬け汁の材料をすべて合わせ(玉ねぎ・りんご・しょうが・にんにくはすりおろして使用)、1の鯨肉を30～40分漬けこむ。
3. ペーパータオル等で水気をふき取り、片栗粉をまぶす。
4. 180 の油で揚げ、くし形に切ったレモンと素揚げのししとうを添える。

