

平成28年2月24日（水曜日）開催

八幡浜魚食文化継承事業「H27シーフードクッキング④」レシピ

講師：道後温泉ふなや 和食料理長 久保田昌司 氏

### マコガレイ骨煎餅

#### 材料

|       |           |
|-------|-----------|
| マコガレイ | アラ        |
| 塩     | フルール・ド・セル |
| 薄力粉   | 適量        |



#### 作り方

- ① 中骨、ヒレの固い部分は包丁で叩いておき、頭も半分に割り包丁で叩いておく。（大きな魚の場合は、水につけて血抜きしておく）
- ② ①に薄力粉、又は片栗粉をまぶし、唐揚げにする。  
※160℃～180℃くらいに温度を上げていき、2度揚げするとよい。