



岡山の魚を  
食べよう!



## 材料(4人分) & 作り方

20分  
程度

調理時間



1尾まるごと

- ゲタ …………… 4尾 (25cm程度)
- 塩 …………… 適量
- 油 …………… 大さじ1
- こしょう …… 適量
- 片栗粉 ……… 大さじ2

下準備/ゲタを流水できれいに洗い、ウロコを取って皮をはぎ(頭も一緒に)、  
内臓を取り除いて尾を切り、キッチンペーパーで水気を取っておく。



ゲタの両面に、軽く塩・  
こしょうをふる。



両面に片栗粉をまぶし、  
余分な粉を落とす。



熱したフライパンに油を  
入れ、ゲタの背側を下に  
して入れる。



強火で1分焼き、焦げ目が  
付いたら裏返す。



1分経ったら弱火にして  
アルミホイルで蓋をして  
焼き、3分経ったら裏返す。



蓋をしてさらに10分ほど  
蒸し焼きにする。

### POINT

ゲタに本来の塩味があるので、たくさん塩をふらないよう  
にしましょう。小麦粉ではなく片栗粉を使うことで、  
パリパリに仕上がります。バターをのせても美味!



詳しくはこちら



okayama ebooks

淡泊な白身と香ばしさが楽しめる

# ゲタのムニエル

食材中の  
8大アレルゲン

なし

レシピ監修: 貞本ゆみ (鮮魚卸販売 株式会社貞本商店) / 発行: 岡山県農林水産部水産課