



岡山の魚を
食べよう!



太い骨までバリバリ食べられる!

オコゼの唐揚げ

詳しくはこちら



okayama ebooks

食材中の
8大アレルゲン

なし

材料 (2人分) & 作り方

60分
程度

調理時間



アヲ

- ・オコゼのアヲ … 1尾分 ※20cm程度のオコゼは丸揚げできます。
- ・片栗粉 …… 適量 背ビレや内臓を取った状態で売られているので、中骨沿いに両側から包丁を入れて身を開き、3からスタートしてください。
- ・塩 …… 少々

下準備 / アヲを水洗いして汚れを落とし、水気をしっかりふき取っておく。



中骨を3~4cmに切り、頭を左右二つに切り分けて頭と胸ビレを切り取る。



頭全体と胸ビレの付け根の厚い部分を硬いものでたたいて潰す。



片栗粉をまんべんなくまぶし、余分な粉を落とす。 ※つけすぎに注意



160℃の油に入れて15分ほど揚げる。温度が高いと焦げるので注意する。



少し色が付いたらさらに弱火にして裏返しながらかき混ぜながら15分じっくりと揚げる。



泡が少なくなり、こんがり揚がったらバットに上げて熱いうちに塩をふる。

POINT

頭や胸ビレの付け根を出刃包丁以外でたたき潰すときは、すり棒などで代用してください。温度が高いと焦げてしまうので、低温でゆっくりじっくり揚げましょう。

