



岡山の魚を  
食べよう!



## 材料 (5人分) & 作り方

15分  
程度

調理時間



1尾まるごと

- テンジクダイ …… 50尾
- 片栗粉 …… 適量
- 塩 …… 適量



ウロコ、頭、内臓を取りきれいに洗う。真子(黄色い部分)は残しておく。



水気をよく取り、まんべんなく片栗粉をまぶして余分な粉を落とす。



油を170°Cに温めたら、弱火にして揚げる。



箸で拡散させ、くっつかないようにする。



5~6分程度揚げ、色が付いたら油から上げてしっかり油を切る。



熱いうちに塩をふる。塩の代わりに、のり塩をふると風味が増す。

箸が止まらない美味しさ!

テンジクダイの  
唐揚げ

詳しくはこちら



## POINT

弱火でじっくりと揚げましょう。夏は短め、冬は長めに調整してください。油から上げたとき、カサカサと音がしたら充分揚がっている合図です。



食材中の  
8大アレルゲン

なし

okayama ebooks

レシピ監修：山口 功 (活魚・季節料理 天坊) / 発行：岡山県農林水産部水産課