



季節を味わおう

鯖の梅あんかけとお茶揚げ

※材料は4人分です



梅あんかけ

《梅あん》

鯖の切り身	4切れ	梅干し	15g	種を取って潰す
◆酒	小さじ2	砂糖	20g	
◆塩	少々	醤油	20g	
小麦粉	大さじ2	酒	10g	
片栗粉	大さじ2	水	50cc	



作り方

- ①鯖は一切れを半分に切って◆印の調味料で下味をつける
- ②梅あんの材料を混ぜ、耐熱容器に入れて500Wの電子レンジで1分加熱する
- ③小麦粉と片栗粉を混ぜて①にまぶして油で揚げ、上から②をかけて出来上がり

お茶揚げ

鯖の切り身	4切れ
塩	少々
◆小麦粉	100g
◆塩	小さじ1/2
◆たまご	1個
◆お茶の葉	大さじ1~1と1/2
◆水	適量

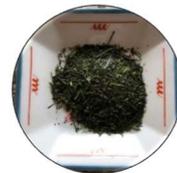


作り方

- ①鯖は一切れを半分に切って塩を振っておく
- ②◆印の材料を混ぜて揚げ衣を作る
- ③①を②にくぐらせて油で揚げる

補足

- ・今回使用した鯖の切り身は一切れ100g前後のものです
- ・揚げ衣には、お茶の葉の代わりにゆかりや抹茶などを使っても美味しいです



※新茶の季節なので

今回はお茶の葉を使いました