

●ぶりのかぼす揚げ

栄養成分 1人分

エネルギー 302kcal
たんぱく質 18.7g
カルシウム 21mg
食塩相当量 1.4g

材料 4人分

ぶり 4切れ
かぼすの絞り汁 大さじ2(約大1個分)
酒 大さじ2

片栗粉 大さじ1と1/3
薄力粉 大さじ2
揚げ油 適量

【A】

しょうゆ 大さじ2
かぼすの絞り汁 大さじ2(約大1個分)
水 大さじ2
みりん 小さじ2
砂糖 小さじ2

キャベツ 1枚
にんじん 2cm
もやし 20g
かぼすのくし形切り 4切れ



作り方

- 1 ぶりはかぼすの絞り汁と酒をからめ、20分おいて下味をつけます。
- 2 キャベツは一口大に切り、にんじんは短冊切りにし、もやしとともにさっと茹でてざるに上げます。
- 3 ぶりの汁気を取り、片栗粉をまぶしてから薄力粉をまぶします。180℃の揚げ油で色よく揚げ、油を切ります。
- 4 鍋にAを合わせて煮立て、揚げたてのぶりを入れてからめます。
- 5 器に④と②を盛り合わせ、④の煮汁をかけ、くし形切りのかぼすを添えます。

レシピ考案者

東京都文京区小学校栄養士
松丸 奨先生

大分県特産のブランド魚に「かぼすぶり」があります。餌に大分名産のかぼすを混ぜて育てた養殖ぶりで、かぼすの成分の作用で魚臭さが抑えられ、脂もさっぱりとして香りがよいのが特長です。給食にもこの大分特産のぶりを使いたいのですが、課題は値が張ること。そこで、普通のかぼすとかぼすの果汁を組み合わせ、かぼすぶり風の一品を創案しました。魚が苦手な子どもたちに食べさせたい一心、悲願の結晶(笑)です。かぼす特有のさわやかな香りが魅力ですが、かぼすがなければゆずやすだち、レモンでもよいでしょう。