



197  
Kcal



▲腹やエラ部分にも小麦粉をまぶし余分な粉を落としてから揚げる。  
▲シシトウは爪楊枝で数カ所に穴を開けると破裂せず安心。

庄内  
浜文化  
伝道師

調理担当

旬味 井筒

代表 石寺憲和



「旬味 井筒」  
酒田市中町2丁目3-27 tel.0234-24-1422

簡単！口細カレイの下処理



ウロコを  
両面取る



腹に  
切れ目を入  
れる



包丁で  
内蔵を  
引き出し  
水洗い

## ヒレがピン！パリパリッ！身はふっくら！ 口細の唐揚げ

材料(1人分)

口細カレイ	1尾
シシトウ	2本
シメジ	20g
大根	50g
小麦粉	適量
塩	適量
サラダ油	適量

- 1 下処理したカレイに塩を軽くまぶして約10分(水分がぬけてカラリと揚がる)待つ間に大根おろしやシシトウ、シメジを準備(野菜はお好みで)
  - 2 魚についている水分を拭き取り側線に1本切れ目を入れる
  - 3 小麦粉をまぶし粉を落として油で揚げる揚げ上がりは魚が軽くなってきたらOK
- ※小振りなものは返さなくてもカラリと揚げられます

煮物も  
おいしい  
ひだりヒラメに  
みぎカレイ

