

# メヒカリのからあげ



メヒカリは、日向灘沖などのごく一部に生息する深海魚で、県北地域の沖合が代表的な産地となっています。眼球が青く光ることからこの名前が付けました。淡白な白身が特徴です。

## へらしお前 (1人分)

エネルギー 86kcal  
食塩相当量 1.7g

## へらしお後

(1人分)

エネルギー 99kcal  
食塩相当量 0.9g

マイナス  
0.8g



## 材料 (2人分)

### へらしお前

メヒカリ	.....	100g
こしょう	.....	少々
塩	..... 小さじ 1/2(3g)	
小麦粉	..... 大さじ 2/3(6g)	
油	.....	適量

### へらしお後

メヒカリ	.....	100g
こしょう	.....	少々
小麦粉	..... 大さじ 2/3(6g)	
油	.....	適量
レタス	..... 1枚 (50g)	
トマト	..... 1/4個 (25g)	
レモン	..... 1/4個 (25g)	
塩	..... 小さじ 1/4(1.5g)	
ハーブや大葉	.....	お好みで
一味唐辛子	.....	お好みで

## 作り方

- レタスは、洗って水気を切り、食べやすい大きさに切る。トマトは、4等分にする。ハーブ(又は大葉)は軽くふく。
- レモンを絞り、塩とお好みで刻んだハーブ(又は大葉)をレモン汁に混ぜる。飾り用にレモンを少し残しておく。
- 下処理をしたメヒカリに、こしょうと小麦粉をまぶす。
- 油を180℃に熱し、③を入れる。揚げ色がついたら、裏返す。
- レタス、トマト等を盛り付け、④を盛りつける。食べる前に②を回しかける。

## へらしおポイント

ハーブや大葉の風味、レモンの酸味で食塩の量を減らしても美味しく頂けます。新鮮なメヒカリは甘味があるので、調味料を少量にして、本来の味を楽しんでみてください。

