

旬のごちそう

ブリの竜田揚げ ～万能ネギだれがけ～

今回紹介してくれるのは 野菜ソムリエプロ 佐野いずみさん

竜田揚げ【材料 2 人分】

ぶり	3 切れ
★しょうゆ	大さじ 1
★酒	大さじ 1
★みりん	大さじ 1
★しょうが(すりおろし)	小さじ 1
片栗粉	適量
サラダ油	適量



【作り方】

- ① ブリに塩(分量外)を振り 5 分程おき、水分をキッチンペーパーで拭きとる。
 - ② ボウルに★を混ぜ合わせる。
 - ③ ブリは一切れを半分に切り、②に 15 分程漬ける。
 - ④ ブリの汁気をキッチンペーパーで拭き、片栗粉をまぶし 180℃の油で 2～3 分揚げる
- ※万能ネギだれをたっぷりかけてお召し上がりください。

万能ネギだれ【材料 2 人分】

長ネギ(白い部分)	1/2 本
しょうゆ	大さじ 1
酢	大さじ 1
砂糖	小さじ 1
ごま油	小さじ 2
白ごま	小さじ 2

【作り方】

- ① 長ネギをみじん切りにする。
- ② ボウルに入れ、調味料と白ごまを混ぜる

【長ネギ】

免疫力を高める効果や血行促進、身体を温める作用、肌荒れの予防などの効果が期待できる栄養成分が豊富な長ネギ。まだまだ寒い日が続きますので、日々のお食事に長ネギを積極的に取り入れて、免疫力を高めて冬を乗りきりましょう

こうふるふぁーむ：県内の野菜ソムリエと甲府市のコラボプロジェクト