



ぽ
いんと



▲イカは、火を通しすぎると固くなるので揚げすぎに注意しましょう。

▲大葉の千切りを素揚げにして添えれば、減塩にもお役立ちです。

庄内
浜文化
伝道師

調理担当

伝道師協会会長
旅館坂本屋

石塚 亮



庄内浜の旬を訪ねる宿「料理・宿 坂本屋」
鶴岡市三瀬己91 tel.0235-73-2003

スルメイカのエンペラ(耳)と刺身の切り落としを使って 揚げイカ おつまみ!

材料

イカのエンペラや切り落とし部分

大葉 } 適量
レモン }

片栗粉・サラダ油・塩 適量

- 1 エンペラ(耳)と刺身を作った時に切り落とした部分を細く切って形をある程度整える
- 2 イカに片栗粉をまぶし油で揚げ、別皿にとり塩をふって味付けする
- 3 千切りにした大葉を素揚げする
- 4 イカを皿に盛り、大葉を乗せ、レモンを添える

揚げたての
イカの香りに
食欲UP
*

