

## 【第9回目／平成23年12月号】

### \*タラの梅しそ揚げ

タラは、高タンパク質・低脂肪の食材です。

まさに今が旬で、この時期に取れるタラは身が締まっていてとてもおいしくいただけます。

鍋料理に欠かせないタラですが、今回は、しそと梅干しを挟んでフライにし、さっぱりといただけますので、ぜひお試しください。

フライを作るときには、小麦粉を薄くつけることによって、卵・パン粉のつけすぎを防ぎ、油の吸収率を抑えることができますので、小麦粉は薄くつけましょう。

また、タラには下味をつけていますので、梅干しの塩分と、香味野菜のしその香りで、何もかけずにいただきます。



