

## さばの竜田揚げ レシピ

給食の魚料理は人気が出てきました。また、学校給食を通して、いろいろな種類の魚料理を食べることができるようになりました。

さばは、青魚（あおざかな）と呼ばれ、体が青く光っていることからそう呼ばれています。

奈良県北西部、紅葉の名所に「竜田川」があります。川面に浮かぶもみじからその名が付いたのが「竜田揚げ」。揚げた肉の赤みと衣の部分的な白色が竜田川の紅葉と光る水面に似ていることが由来とされています。料理法は、肉や魚などを、しょうゆ入りのたれに漬け、かたくり粉をまぶして揚げることをいいます。

### <材料> 4人分

さば（半身）	2枚	
A {	しょうゆ	大さじ1
	みりん	大さじ1
	料理酒	大さじ1
	生姜しぼり汁	小さじ1/2
片栗粉	適量	
揚げ油	適量	
※		



### <作り方>

- ① さばは、4cm幅に切る。
- ② ①をAの調味料と生姜のしぼり汁に漬け込む。  
（ジッパー付きの袋に魚とAを入れてよくもみこんで漬けておく。）
- ③ 汁気を切った②に片栗粉をまぶす。
- ④ フライパンに5cm程度の揚げ油を入れて温め、180℃くらいの温度で4分程度揚げます。揚げたら、ペーパータオルや油切りバットで油を切ると、冷めてもサクッとした食感が保たれます。



青魚（あおざかな）とは  
カタクチイワシ科、ニシン科、サンマ科、アジ科、さば科の仲間と呼ばれます。

DHAやEPAが多く含まれ、血液中の悪玉（LDL）コレステロールを減少させる効果があると言われています。