

いばらきの海の幸
おいしく食べciao!

イナダ
調理時間：約20分

イナダ（ブリ）の竜田揚げ



ここが 

鮮度を生かして、ぷりぷりの食感と臭みのないイナダの香りが楽しめます。

料 (2)	材				人前)
	イナダ	1/2尾	塩・コショウ	少々	
	ショウガ	少量	片栗粉 サラダ油		
	ニンニク	少量			
	醤油	4			
	料理酒	0.5			
	みりん	1			

1. イナダは三枚におろし、半身を一口大にぶつ切りにします。
2. イナダの切り身に塩、こしょうをふり、調味料を混ぜ込んだ漬けだれに漬けこみ、冷蔵庫で10分ほど寝かせます。



3. 漬けこんだイナダを漬けだれごと袋にとり、片栗粉をまんべんなくまぶし、軽く揉みこみます。
4. 切り身がしっかりつかる程度にサラダ油を鍋で180℃に加熱します。加熱後、油はねに注意して切り身を3～5分、色がつくまであげます。
5. 油を切ってからお皿にレタスなどを敷いて盛り付けます。お好みでレモンやマヨネーズを添えて召し上がれ。

