

岡山の魚を
食べよう!



サクサク! トロトロ!

サワラの白子の 天ぷら

小麦 卵 (天ぷら粉由来)

食材中の
8大アレルゲン



okayama ebooks

材料 (2人分) & 作り方

20分
程度
調理時間 白子

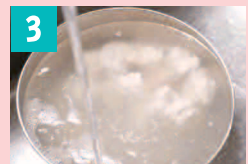
- サワラの白子 …… 1/2腹
- 塩 …… 小さじ1
- 市販の天ぷら粉 …… 適量
- 水 …… 天ぷら粉の規定量



1 白子を一口大に切る。
※血合いや黄色い部分があれば
丁寧 に包丁で取り除く



2 鍋に水と塩 (小さじ1) を
入れ、沸騰させないように
約5分下ゆです。



3 下ゆでができたら流水で
完全に冷まし、水が透明
になったらザルに上げる。



4 水気を切った白子に天ぷら粉を
軽くまぶした後、
天ぷら衣に入れる。



5 白子を潰さないように優
しく持って1つずつ丁寧に
衣をくぐらせる。



6 180°Cの油で、さっと1〜
2分揚げる。

POINT

下ゆでは水から。煮崩れを防ぐために、グツグツと沸騰させないようにしましょう。
塩で食べると甘さが引き立ちます。

