

岡山の魚を  
食べよう!



サクっとした衣に包まれた  
上品なフワフワの白身

# ハモのフライ

食材中の  
8大アレルゲン



詳しくはこちら



okayama ebooks

## 材料 (2人分) & 作り方

15分  
程度  
調理時間



切り身

- ハモ (骨切りしたもの) 200g程度
- 小麦粉 …………… 適量
- 塩 …………… 適量
- ブラックペッパー …… 適量
- 卵 …………… 1個



骨切りしたハモの両面に塩ひとつまみとブラックペッパーを軽くふる。



小麦粉を両面にまんべんなくまぶし、余分な粉を落とす。



卵を溶きほぐし、全体に溶き卵をからませるようにくぐらせる。



押さえつけないように、まぶす程度に優しくパン粉を付ける。



180°Cの油にゆっくりと入れる。



泡が小さくなりこんがりきつね色になったら油から上げ、食べやすい大きさに切り分ける。

### POINT

パン粉をまぶすときは押さえつけないようにしましょう。フライを切り分けるときも、つぶさないようによく切れる包丁を使ってください。

