



岡山の魚を  
食べよう!



## 材料(4人分) & 作り方

30分  
程度



調理時間 1尾まるごと

- テンジクダイ …… 50尾  
(頭を落とす前 250g、後 150g 程度)
- 卵 …… 1個
- うま味調味料 …… ひとつまみ
- 片栗粉 …… 大さじ1
- 塩 …… ひとつまみ
- ねぎ …… 適量
- 塩 …… 適量



ウロコ、頭、内臓(真子があれば残す)を取り、粘りが出るまで包丁でたたき、すり鉢に移す。



Aを入れ骨が潰れる程度すり潰したら卵を入れてさらにすり潰し、最後に片栗粉を入れてすり潰す。



写真のようになめらかになったら、ねぎを入れて混ぜ合わせる。



3を軽く握り、指の間から団子を押し出して1つずつスプーンですくい、



170~175°Cの油に入れ、きつね色になったら油から上げる。(目安:4分)



油切りトレイに移して、熱いうちに塩を薄くふりかける。



カリッとした後に弾力のある歯ごたえ

# イシモチ団子

詳しくはこちら



卵



食材中の  
8大アレルゲン

okayama ebooks

## POINT

骨までしっかりとすり潰し、団子の大きさは均一に！  
揚げ油にごま油を混ぜると香ばしい風味が出ます。

