

鯿の調理実習！

料理名：バーガーAZI🍔

～材料と分量～

材料	分量	宗像市の食材☆
バンズ	6セット	
鯿	6匹	○
チューブタルタルソース	1本	
揚げ油	1本	
パン粉	1袋	
溶き卵	4個	
キャベツ	半玉	○
小麦粉	1袋	
塩胡椒	1個	

班員名：鍋山芽依 井手口彩美 三坂仁禰 三宅泰嗣 平安山寛太

作り方

《作り方》

- ①鯿を三枚におろす。（ウロコ、ゼイゴをとる→頭をおとす→腹を切り内蔵をかき出す→流水で洗いペーパータオルで水気を拭き取る→腹部から包丁を中骨に沿って中心まで切込みを入れる→背からも同様にして包丁を貫通させる→身を裏返してもう一度同様にする→腹骨をそぎ取る→小骨を抜く→身に塩、塩胡椒をふる→10分待つ）
- ②バットに小麦粉を入れて、溶き卵を絡めて、パン粉を全体に入れて鯿をつける。
- ③揚げ油は170～180度に熱しておき、こんがりとキツネ色になるまで2～3分を目安に揚げればアジフライは完成。
- ④キャベツを千切りにしてバンズに挟む。
- ⑤③で作ったアジフライをバンズに挟んで、タルタルソースを入れたら完成🌟

《レシピ作成にあたって、工夫したところ》

三枚おろしの説明を正しく書いたこと。

