

鯨の調理実習！

料理名：宗像！特性！味噌味のからあげ！

～材料と分量～

材料	分量(5人分)	材料	分量
あじ ☆	5匹	レモン	2分の1
油	1000グラム	A みそ ☆	75グラム
パン粉	200グラム	A みりん	55g
大根 ☆	75グラム	A 砂糖	40g
キャベツ ☆	半玉	A 酒	55g
たまご	10個		
小麦粉	200グラム		

班員名：安藤幸奈 大庭詩音 穂田悠斗 内山龍誠

作り方

《作り方》

A

- ①鍋にみりん、味噌、酒、砂糖の材料をいれ、味噌が溶けるまで混ぜる。
- ②中火で熱して煮立たせる。
- ③弱火にし、曲げながらとろみがつくまで7～8分ほど煮詰めて粗熱をとる。

B

- ④アジを四角く一口サイズに切ります。
- ⑤そのアジにAをつけて5分くらい置いて、小麦粉をつける。
- ⑥卵をとく。
- ⑦あじを⑥につける。
- ⑧④をパン粉をつける。
- ⑨フライパンに油を入れる。
- ⑩⑧を入れる。
- ⑪きつね色になったらあげる。
- ⑫お皿にいい感じに盛り付ける!!



クワダ作りにあたって、できたところ

あじを揚げる前の下味に宗像産のみそを使ったことです。
また野菜では宗像産の大根や、キャベツを使ったことです。
みそをそのまま使うのではなく、ソースを作って下味をつけたことです。