



館山クッキング大使 川上文代の 地産地消レシピ



今回は、館山での水揚げ量が多く、これから旬を迎える「アジ」のレシピを紹介します。
各御家庭で簡単に作れる料理です。ぜひお試しください。

(川上)

川上先生ブログ <http://ameblo.jp/fumiyokawakami>

No.38 アジの骨せんべい

材料(2人分)

- ・ アジの骨 4尾分
- ・ カレー塩
(カレー粉小さじ1/3、塩小さじ2/3)



<作り方>

1. アジの骨は軽く塩をして10分置き、ペーパータオルで水分をふく。
2. 170度の揚げ油で7~8分かけてじっくり揚げ、余分な油を切る。
3. 天紙に骨せんべいをのせ、カレー粉と塩を混ぜたカレー塩を添える。



ワンポイントアドバイス



普段は捨ててしまう骨ですが、揚げておけば、お酒のあてやおやつとしても楽しめます。

骨までじっくり揚げると丸ごと食べられます。カルシウムを摂り、丈夫な体を作りましょう♪

