



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.40 アジカレーのアジフライ添え

材料(2皿分)

アジフライ

- ・アジの身 1尾分 2枚
- ・小麦粉
- ・溶き卵
- ・パン粉
- ・揚げ油

.....

- 塩・胡椒・油・
- 塩ゆでしたインゲン
- ピクルス・ごはん

アジカレー

- ・アジの身 1尾分 2枚
- ・玉葱のみじん切り 1/2個分
- ・生姜のみじん切り 小さじ1
- ・にんにくのみじん切り 小さじ1/2
- ・酒 大さじ2
- ・水 500ml
- ・カレールー 50g



<作り方>

1. アジフライ・・・アジは塩、胡椒をして小麦粉、溶き卵、パン粉をつけてこんがり揚げる。
2. アジカレー・・・アジは、一口大に切り、塩、胡椒をする。フライパンに油を熱し、アジをこんがり焼き、にんにく、しょうが、玉ねぎを加えて炒める。酒を振り掛け、水、カレールウを加えて、混ぜながら10分煮る。
3. 器にご飯を盛り、アジカレーをかけ、ピクルスといんげんを添える。



ワンポイントアドバイス



カツカレーのアジバージョン、コクのあるアジカレーに、さくっと揚げたてのアジフライが何ともいえず、やみつきになります！！

