



学校給食レシピ紹介



佐和田学校給食センターから佐渡の冬を代表する魚のひとつ『たら』を使用したレシピを紹介します。しょうがを加えたしょうゆダレに漬け込みカラッと揚げたたらは、ふっくら柔らかジューシーに仕上がります。たっぷりのごまが香ばしく、ごはんが進むおかずとなりました。ぜひご家庭でも作ってみませんか。

たらのごま竜田揚げ



◆材料(4人分)

たら切身	…	4切れ
Aしょうゆ	…	小さじ1
A料理酒	…	小さじ1
Aおろししょうが	…	小さじ1/2
・白ごま	…	大さじ2
・片栗粉	…	大さじ2
・揚げ油	…	適量

◆作り方◆

- たらは、混ぜ合わせたAに15分ほど漬けて下味をつけた後、ごまをからめる。
- ①のたらに片栗粉をまぶす。
- 170℃の油で色よくこんがり色づくまで5~6分揚げる。

◆コツ・ポイント◆

- 今回は冬に旬を迎えるたらを使用しましたが、さばなど他の魚でもおいしくできます。
- ごまを片栗粉に混ぜると衣がはがれやすくなります。ごまをからめてから片栗粉をまぶすことで余分な汁気がなくなり、カラッと仕上がります。



佐渡市ホームページにて過去の学校給食レシピ・イチオシ食材だよりを公開しています。検索には、左のQRコードを読み取ってご覧ください。