



# 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、ふっくら柔らかく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

マークは佐渡産です。

### ◆作り方◆

- ① 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。
- ② ①のたらに片栗粉をまぶす。
- ③ 170℃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。