

出雲のお魚クッキングレシピ 《沖キス》

《沖キスミンチの天ぷら》

～ビールがすすむ沖キスの天ぷら～



材料

[3～4人前]

沖キスミンチ 200g

塩 3～4g

作り方

- 1 お魚ミンチをすり鉢に入れます。(ボウルでもいいです)
- 2 かるく混ぜます。小骨が気になる方はすり鉢でよくすって下さい。
- 3 塩(ミンチの2%弱)を入れよく混ぜます。
- 4 バットに厚さ1センチ位平らにのぼします。(ラップを敷いておくと後が便利です！)
- 5 一口サイズに切り分け、中温の油で揚げます。天ぷらが膨らんできたら、揚げたサインです！
- 6 揚げたてを召し上がり！

コメント

- ※ 豆腐や野菜(玉ねぎやゴボウなど)を入れても美味しくなります。(野菜は炒めてから混ぜてください)
- ※ 残った場合は野菜と一緒に煮しめ、おでんに入れても美味しいです。

《沖キスミンチのキーマカレー風》

～骨ごと食べられる魚のキーマカレー～



材料

[3～4人前]

沖キスミンチ 100g

玉ねぎ 100g

ナス 100g

豆 100g

トマトジュース 190g

カレー粉 30g

油 適宜

醤油、お酢 各5cc

作り方

- 1 沖キスミンチを冷蔵庫に移し解凍しておきます。(3～4時間)(急ぐ場合は流水解凍にしてください)
- 2 野菜を細かく切る。
- 3 油をいれて、玉ねぎがしんなりするまで炒める。
- 4 ナスと沖キスミンチを加える。ナスは少ししんなりするまで、沖キスミンチは色が変わってパラパラになるまで炒める。
- 5 豆を加えざっと火が通ったら、トマトジュースを加えて弱火で10分煮込む。
- 6 煮汁が少なくなってきたらカレー粉を30gまわし入れ、混ぜ合わせる。隠し味で醤油とお酢各5ccを入れ、なじませるためにざっと炒めて、出来上がり。

コメント

- ※ (有)渡邊水産提供