

アジフライ★マスタード風味

材料 (3人分)

アジ三枚おろし6枚
塩胡椒少々 粒マスタード小さじ6~
大葉6枚(大きければ3枚) 卵1個
小麦粉大さじ7~ 水大さじ3~ パン粉
適量 揚げ油 適量



作り方

- 1 アジに塩(分量外)を振り10分ほどおき、水分(臭み)が出たら水で洗い流し、キッチンペーパーで水気をよく切る。
- 2 アジの身側に軽く塩胡椒し、小麦粉少々(分量外)を振る。

3



粒マスタードを一枚につき小さじ1~塗る。

4



さらに大葉で覆って軽く押さえる。

5

ボウルに卵を割り入れ、小麦粉、水を少しずつ加えてよく混ぜ、バター液を作る。

6



バットに④を置き、バター液を流し込む。下にも潜り込ませ、上下を返さないようにスプーンで満遍なくつける。

7

バットに入れたパン粉にも上下を返さないようにつけ、しっかり押さえる。

8

皮目から揚げ油に入れ中弱火で揚げ、下が固まったら返し揚げる。