

カタクチイワシのフライ

トルコ黒海地方名物トルコ料理



材料 (2-3人分)

カタクチイワシ 500g

■ 小麦粉(衣用) ■ レモン ■ 揚げ油 ■ 塩コショウ

作り方

1  カタクチイワシの頭、内臓を取り除いて綺麗に洗う。

2  水気を軽く拭き取り小麦粉をまぶしてフライパンに並べていく。

3  オリーブオイルをお玉1杯まわしかけて火にかける。

4  こんがり焼けてきたら、お皿をかぶしてひっくり返し、裏側もこんがり焼く。 お好みに塩コショウをして、レモンを絞っていただきます！