



## 目板鰯から揚げ

### ●材料● 4人分

目板鰯	4 尾
小茄子	4 個
ミニアスパラガス	4 本
葛そうめん	適量
海苔	適量
平湯葉	1 枚
たたみ鰯	1 枚
レモン	1/2 個
大根	10cm
一味唐辛子	適量

### ポン酢

柑橘類の絞り汁	200ml
酢	150ml
濃口醤油	200ml
たまり醤油	30ml
煮切りみりん	50ml
削り鰯	10ml
昆布	適量
(分量外)	
卵白、小麦粉、揚げ油	

### ●作り方●

1. 目板鰯は水洗いする。頭をつけたまま五枚おろしにし、腹骨をすき取る。
2. 小茄子はへたの部分を少し切り、がくの先端を切り揃える。皮の表面に縦に 5mm 幅の切り込みを入れる。ミニアスパラガスは 5cm 長さに切る。葛そうめんは 4 等分に切り、5 本ずつを束ね、3mm 幅に切った海苔で巻き、卵白で止める。平湯葉、たたみ鰯は適当な大きさに切る。
3. ポン酢は材料を合わせ、5~6 時間おいて漬す。冷蔵庫で約 1 週間ねかせる。
4. 目板鰯の身は半分に切り、中骨とともに小麦粉を薄くまぶし、しばらくおく。
5. 中骨は頭と尾に竹串を通して舟形に形を整え、160°C の油で揚げる。泡が出なくなったら、油を 175°C まで上げ、カラッと揚げる。身は 175~180°C の油で揚げる。
6. 小茄子、ミニアスパラガス、葛そうめん、平湯葉、たたみ鰯は 170°C の油で素揚げする。
7. 器に天紙を敷いて目板鰯の骨をおき、の上に身、小茄子、ミニアスパラガス、葛そうめん、平湯葉、たたみ鰯を盛り付け、レモンを添える。猪口にポン酢を入れ、大根おろしに一味唐辛子を振って添える。