

いわての旬をいただきます!

しあわせ

レシピ

いわては美味しい食材の宝庫です。味わい豊かな食材を使って、楽しくクッキング。今回ご紹介するのは、サクツとした軽い食感が特徴のマダラのフリット。ヘルシーなヨーグルトソースを添えて召し上がれ。

今号の食材

マダラ



岩手の冬を代表する味覚といえば、マダラ。北海道から東北にかけて水揚げされ、1月から4月末頃まで、岩手では安定した漁獲量を誇ります。身の部分だけでなく雄の白子、雌の卵も人気で、捨てる部位がほとんどありません。淡白な味わいなので、どんな料理にも重宝する魚です。

今号のレシピ

マダラのフリット
ヨーグルトソース添え

作り方

- ① ヨーグルトソースを作る。ゆでたまごを黄身と白身に分ける。黄身は潰し、白身と塩抜きをしたケッパーはみじん切りにして、水切りしたヨーグルトと合わせる。好みでハーブなどのみじん切りも加え、味をみて塩・こしょうで調味する。
- ② マダラは骨を抜いて一口大に切り、塩・こしょうをしてから薄力粉をまぶす。
- ③ 衣を準備する。薄力粉に塩をひとつまみ混ぜ、ビールか炭酸水を少しずつ入れながら混ぜる。持ち上げた時にぽつたりと落ちてから、途切れずに落ちるくらいの生地をやわらかさに仕上げる。
- ④ ②を③の衣につけて、180℃くらいの油で外側がカラツとするまで揚げる。①のソースのほか、お好みにケチャップやレモンを添えてどうぞ。



材料(2~3人前)

- マダラの切り身 …………… 3枚分くらい
塩・こしょう …………… 適量
- 衣
薄力粉 …………… 100g
ビールもしくは炭酸水 …………… 150cc
塩 …………… ひとつまみ
- ヨーグルトソース
ヨーグルト …………… 100g
(茶漉しなどで一時間ほど水切りしておく)
ケッパー(刻み玉ねぎでも可) …… 20g
ゆでたまご …………… 2個
塩・こしょう・好みのハーブなど

[レシピ監修]

料理家: 橋本玲奈さん

盛岡市在住。飲食店のメニュー開発やケータリング、料理撮影のスタイリングなど、県内を中心に活躍中。

#いわてグラフキャンペーン

Twitter、Facebook、Instagramに「#いわてグラフ」をつけて、投稿すると岩手のいいものをプレゼント!

- 当選商品: 葛巻高原ぶどうジュース赤・白セット(720ml × 2本)
- 当選者数: 4名様
- 応募期間: 2022年12月1日(木)~2023年1月13日(金)
- 応募方法: 「#いわてグラフ」をつけて、あなたが読んでほしい・見てほしいと感じた内容をTwitter、Facebook、Instagram、いずれかのSNSから投稿してください。投稿いただいた方の中から抽選で岩手のいいものをプレゼント!
- 当選発表: 当選した方にはダイレクトメッセージにてお知らせします。ダイレクトメッセージを受け取れるよう設定してください。
- 商品の発送時期: 2月上旬頃を予定しています。
- お問い合わせ先: 県庁広聴広報課 019-629-5283



キャンペーンの詳細は、「#いわてグラフ」を確認ください!

