

さんまのみそ揚げ



<材料>

さんま2尾 大葉4枚 長ねぎ10g しょうが10g

《調味料C》

上高地みそ20g 酒小さじ2

【作り方】

- ① 長ねぎ、しょうがをみじん切りにする。
- ② 大葉は半分に切る。
- ③ ボウルに調味料Cを入れてみそを溶かし、①を加えて混ぜ合わせる。
- ④ さんまは三枚におろして1枚を2等分にする。
- ⑤ さんまに③のみそをぬって大葉をのせて巻き、つまようじで止める。
- ⑥ ボウルに卵1個、小麦粉大さじ4、水大さじ1を入れてよく混ぜて衣をつくる。
- ⑦ ⑤のさんまに⑥の衣をスプーンでかけ、パン粉をつける。
- ⑧ ⑦のさんまを170℃の揚げ油でカリッと揚げる。



三枚おろし



さんまの内蔵

さんまは、胃や腸の区別がなく、一本の長い消化管があるだけです。そのため消化が早く内臓に排泄物が残る事がないので、内臓も食べられる。

焼きさんまと大根

さんまのたっぷり脂を、大根のジアスターゼで胃の消化を助けるのと、焼き魚の焦げには発ガン物質を作り出す作用があるので、発ガン性物質（突然変異原性）を抑える働きのある大根を添える。