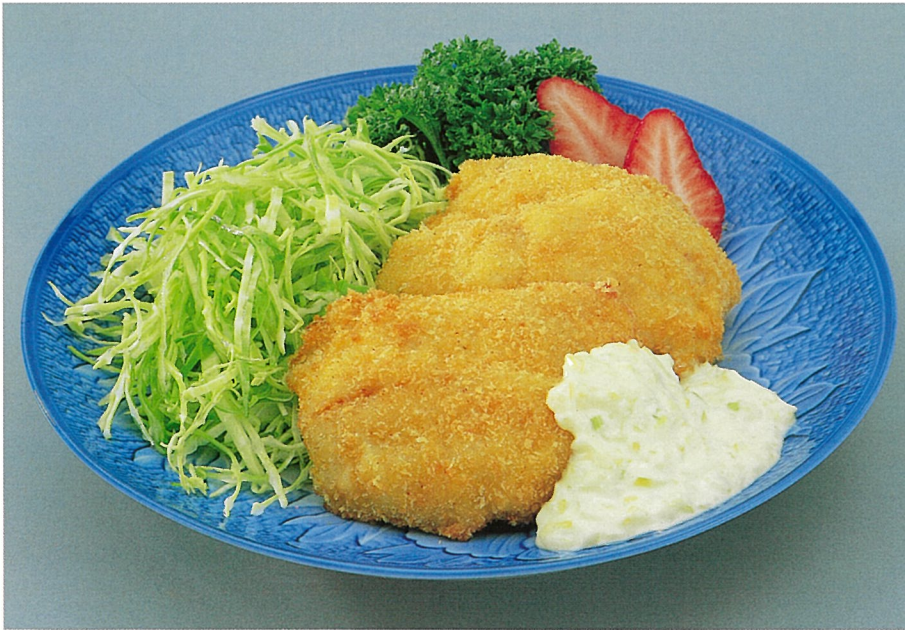


ブラックバス

ブラックバスは、もともと北米原産の外来種です。他の淡水魚、エビを食べるために漁業者からは嫌われていますが、現在では県内各地のため池に生息しています。



【旬】 特に有りませんが、栄養を蓄える冬前がおいしいと思われます。



料理

ブラックバスのフライ

【料理の特徴】

ブラックバスは白身ですので、それに合うように、ここではタルタルソースで食べるようにしました。その他の料理法として、フライパンで焼いたり、ムニエル、ホイル焼でも美味しくいただけます。

【材料(4人前)】

ブラックバス ————— 中2尾

【調味料】

マヨネーズ ————— 100g

ゆで卵 ————— 1/2個

玉ねぎ ————— 20g

ピクルス ————— 8g

パセリ ————— 少々

小麦粉 ————— 適宜

とき卵 ————— 適宜

パン粉 ————— 適宜

揚げ油 ————— 適宜

【調理法】

- ①玉ねぎはみじん切りにした後、水にさらし、ガーゼに包んでよくしぼる。
- ②ゆで卵、ピクルス、パセリもみじん切りにした後、①と共にマヨネーズに混ぜる。
- ③魚は3枚におろし、皮と腹骨を除き、洗った後、水気をよくふき取る。
- ④適当な大きさに切り、小麦粉、とき卵、パン粉の順に衣をつけ、180度の油でからりと揚げる。
- ⑤器に④のフライを盛り、②のソースをかける。

ワンポイント
アドバイス

- ①タルタルソースに入れる野菜は、好みにより種類、量を変えてみてください。
- ②ナマズなど、その他の白身魚を利用しても、美味しく食べられます。