

# イワシの梅昆布フライ

梅と大葉がさっぱりしていて  
美味しいお魚のフライです。

## 材料 (4人分)

いわし(小)-----	8尾
梅こぶ茶-----	12枚
大葉-----	8枚
小麦粉-----	適量
卵-----	1個
パン粉-----	適量

### ■油



## 1

イワシは頭と内臓を除き開く。梅昆布を身の内側に3枚ずつ乗せ、8尾を重ねて15分～30分下味が付くまで置く。

## 2

1尾ずつ昆布の上に大葉を乗せたら、小麦粉を全体にまぶし、溶き卵をくぐらせ、パン粉をまぶす。梅昆布を乗せるときは、市松模様の様に乗せるとまんべんなく味が付きます。

## 3

180度に熱した油で大葉を上にして5～6分揚げる。