

これぞ蒲郡で王道の”白身魚フライ”!

ニギスのフライ



材料 4枚分(2人分)

ニギス*	4匹	小麦粉	適量
塩・コショウ	少々	パン粉	適量
卵	1個	揚げ油	適量

※ニギスの開きを使っても◎

作り方

- 1 ニギスは開いて塩コショウをしておく。
- 2 ①に衣付けする。薄力粉、とき卵、パン粉の順につける。
- 3 170℃の油でキツネ色に揚げる。
- 4 油を切ったら、皿に盛りつける。ソースを添える。

【おすすめのソース★】

らっきょうオーロラソースの作り方
刻んだらっきょう4コとマヨネーズ、ケチャップ各大きじ1を混ぜる。

大人向けに、揚げ物でもサッパリとした味が楽しめます

ニギスの梅しそ春巻き



材料 2本分

ニギス*	4匹	コショウ	少々
大葉	4枚	揚げ油	適量
梅干し又はねり梅	10g	春巻きの皮	2枚
		水溶性小麦粉	適量

※ニギスの開きを使っても◎

作り方

- 1 ニギスは開いて尾びれ、背びれを取り除き、半分に切って、コショウを軽くしておく。
- 2 大葉は洗って水気をふきとり、縦半分に切る。
- 3 梅干しは種をのぞき、包丁でたたいてペースト状にして2等分にする。
- 4 春巻きの皮に①②③を乗せ、巻く。巻き終わりは水溶性小麦粉でとめる。もう1本も同様に作る。
- 5 170℃の油でキツネ色になるまで揚げる。(もしくは、多めの油で揚げ焼きにする。)
- 6 余分な油を切り、皿に盛りつける。

お酒のおつまみとしても合います

ニギスの梅しそ巻き焼き



材料 4串分(2人分)

ニギス*	4匹	塩・コショウ	少々
大葉	4枚	油	大きじ1/2
ねり梅	小さじ2		

※ニギスの開きを使っても◎

作り方

- 1 ニギスは開いて塩コショウを軽くしておく。
- 2 大葉は洗って水気をふきとる。
- 3 ①の上に②とねり梅を乗せる。ねり梅は薄くのぼす。端から巻き、巻き終わりを爪楊枝で止める。
- 4 フライパンに油をひき、全体に火を通すように、時々転がしながら焼く。焼けたら皿に盛りつける。

魚が苦手な子でも食べやすい料理です

ニギスののりチーズ春巻き



材料 2本分

ニギス*	4匹	塩・コショウ	少々
焼のり	1/2枚	揚げ油	適量
スライスチーズ	20g	春巻きの皮	2枚
		水溶性小麦粉	適量

※ニギスの開きを使っても◎

作り方

- 1 のり、チーズを2等分にする。
- 2 ニギスは開いて尾びれ、背びれを取り除き、半分に切って、塩、コショウをする。
- 3 春巻きの皮にのり、ニギス、チーズの順に乗せ、巻く。巻き終わりは水溶性小麦粉でとめる。もう1本も同様に作る。
- 4 170℃の油でキツネ色になるまで揚げる。(もしくは、多めの油で揚げ焼きにする。)
- 5 余分な油を切り、皿に盛りつける。