

メニュー名 タコタルフィッシュバーガー

料理のおすすめポイントやコツ
(150字以内)

県産食材として三原産のタコと瀬戸内海で取れた太刀魚を使用しました。ポイントはタコのタルタルソースを作る時、しっかりとタコときゅうりの味を感じてもらうために少し多めのサイコロにし、タコの弾力と、きゅうりのシャキシャキと太刀魚のフライの衣はサクサク、中はフワフワと食感の違いにこだわりました。



使用材料と必要な分量 (一人前)	パンズ	2枚	ブラックペッパー	少々
	太刀魚	90g	レモン汁	小1
	タコ	20g	レタス	7g
	卵	1/2個		
	きゅうり	10g		
	マヨネーズ	大3		

調理方法と調理時間	① 卵をゆで"タコ、きゅうりをさいの目に切る。太刀魚を3枚卸しにして1/2にする。	きゅうりの朱重は取る。レタスは水を切っておく。
	② 太刀魚を薄力粉、卵、パン粉の4層に衣をつけて180℃で4分揚げます。	
	③ ゆで"卵をさいの目に、タコ、きゅうり、マヨネーズ、ブラックペッパー、レモン汁を混ぜる。	
	④ 写真の様に重ね完成。	
	時間	① 10分 ② 5分 ③ 1分 ④ 1分