



おうちで学べる



生活

未利用魚が大変身!

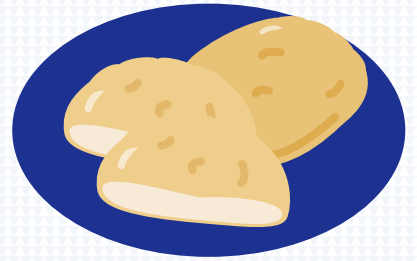
ジャコ天

日付

名前

講師: 大島漁協女性部

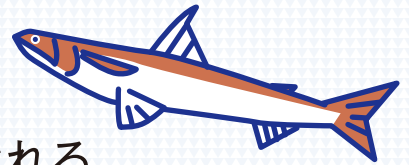
子末とし子さん



“エソ”ってどんな魚?

水深100m以内、浅い海底に生息

福井では年間を通して定置網や刺し網でとれる



小骨が多く市場にはほとんど出回らない()

おうちで作れるジャコ天!

エソやタイなど、白身魚を3枚におろしてブツ切りに

きざんだ身を()して臭みを取る

フードプロセッサーですり身にする

粘りをだすため()する

つなぎとして、卵白や小麦粉を投入

()の油で、じっくり揚げる

