

【モロの揚げ照り煮】

●材料（4人分）

モロ	・・・4切れ
片栗粉	・・・1/2カップ
しょうゆ	・・・大さじ3
砂糖	・・・大さじ3
みりん	・・・小さじ2
しょうが （すりおろす）	・・・3g
水	・・・大さじ3

A

●作り方

- ①モロは食べやすい大きさに切る。
- ②モロに片栗粉をまぶし、熱した油で揚げる。
- ③Aを小鍋に入れ、煮立ててたれをつくる。
- ④③のたれに揚げたモロを入れ、ひと煮立ちさせ、できあがり。

【献立について】

栃木県や茨城県県西地方では、モロ（モウカサメ、ネズミサメ）を煮魚で食べる風習があります。モロは、鶏肉のような淡泊な味わいの魚なので、竜田揚げやフライにしても、おいしく食べることができます。

