

■とらふぐのから揚げ



<材料> 2人分

とらふぐ身欠き……………1尾
油……………適量
唐揚げ粉……………100g
醤油……………適量
飾り付け用
パセリ……………1本
すだち（レモン）……………半分

<作り方>

- ①身欠きを三枚におろし、1口サイズに切る。
- ②下味をつけるため、切った身を醤油に浸し10分漬おく。
- ③10分経ったら水気取り、唐揚げ粉をまぶし、油で揚げる。
(コツはキツネ色になったら1回取り出し、油を落として少し冷ます。そして、もう1度揚げる「2度揚げ」をするとカラッと揚がっておいしい。)
- ④パセリをお好みの大きさに切り、すだちを1/4程に切る。
- ⑤お皿に揚げたフグを盛り付けて、パセリとすだちを飾り付けたら完成！

■とらふぐカルパッチョ



<材料> 2人分

とらふぐ（刺し身）……………2人分
ベビーリーフ……………適量
プチトマト……………1個
しそソース
*しそ……………10枚
*オリーブ油……………20g
*塩こしょう……………少々
*レモン汁……………小さじ2
*粉チーズ……………大さじ1
*塩……………小さじ1/4弱
*こしょう……………少々

<作り方>

- ①しそは細かく切り、水にさらしてアクを抜く。
しそソースの材料（*）をミキサーに入れ、ソースにする。
- ②プチトマトは8等分の角切りにし、ベビーリーフは洗っておく。
- ③器にとらふぐの刺し身を並べ、ベビーリーフ、プチトマトをのせる。
- ④しそソースをかけて完成。