

いばらきの海の幸  
おいしく食べciao!

カナガシラ  
調理時間：約20分

## カナガシラのソテー オニオンケチャップソースがけ



ここが👍

カナガシラのソテーを簡単ソースで仕上げてみました。

### 材 料（1人前）

カナガシラ	1尾		(ソース)	
塩・こしょう	各少々		玉ねぎ	小1個
小麦粉	少量		にんにく	1/4かけ
サラダ油（揚げ油）	適量		トマトケチャップ	大さじ2
バジル	1枚		みりん	大さじ2
			しょうゆ	大さじ1
			砂糖	小さじ1

1. カナガシラはうろこ、わたを取り、両面に3、4カ所切れ目を入れます。
2. 下処理したカナガシラは軽く塩・こしょうし、小麦粉をまぶします。
3. フライパンに多めのサラダ油を入れ、2のカナガシラを揚げます。最後は強火でからりと仕上げます。



4. ソースの材料のうち、玉ねぎとにんにくをすり下ろし、他の材料と合わせ鍋に入れ、2～3分煮詰めます。

5. 器に4のソースを入れ、揚げたカナガシラを乗せ、バジルを散らしたらできあがり。



#### 【ひとくちメモ】

##### カナガシラ

北海道南部以南の日本沿岸各地に分布します。

茨城県沖では、水深 150 m 以浅の海底に生息し、甲殻類等を捕食します。全長は 30 cm くらいに成長し、主に底びき網で漁獲されます。

近縁のホウボウとよく似ていますが、胸びれが緑色でないこと、吻端に棘があることで見分けられます。

