

● 白身魚の新茶フリット ●

材料（4人分）

真鯛切り身	50g4切
塩	少々
こしょう	少々
かたくり粉	20g
米粉	40g
塩	0.5g
ベーキングパウダー	2g
粉茶	0.8g
水	50g
揚げ油	適量



作 り 方

1. 魚に塩とこしょうで下味をつける。
2. 米粉、塩、ベーキングパウダー、粉茶を混ぜ、水を加え、衣を作る。水は様子を見ながら入れる。（衣がしっかりと魚につくくらい）
3. 魚にかたくり粉をまぶし、衣をつけ、170℃の油で揚げる。
4. カリッと揚がったら出来上がり。

栄養教諭のコメント

令和3年度に、「伊勢志摩定住自立圏形成協定」を結んでいるどの市町でも、学校給食に度会町の度会茶を使うことで地域のことに興味を持ってもらおうという取り組みをしました。

大紀町では、度会茶の粉茶と大紀町の錦湾で養殖されている真鯛を使って「白身魚の新茶フリット」として給食にだしました。

衣がきれいな緑色になり、カリッと揚がって、みんなでおいしくいただきました。

ご家庭でも、ぜひ作ってみてください。



大紀町観光キャラクター
たいちゃん きーちゃん