

● あいごのフライ ●

材料（4人分）

あいご切り身 （50g～60g）	4 枚
塩	0.4g
こしょう	少々
卵	1 個
小麦粉	30g
パン粉	40g
油（揚げ油）	



ジュジュ

作り方

1. あいごに塩、こしょうで下味をつけておく。
2. 卵を割りほぐしておく。
3. あいごに小麦粉、卵、パン粉の順に衣をつける。
4. 油で揚げる。
5. 皿に盛り付けてできあがり！

栄養教諭のコメント

三重県南部の沿岸では海そうが減ってしまう「磯焼け」が深刻な問題となっています。鳥羽市では海そうを増やすために藻場再生に取り組んでいます。その一つが、海の森（藻場）を食べつくしてしまう「あいご」を食べやすく加工し、活用しようという取組です。「あいご」は一般的には出回らない魚ですが、きれいな白身でとてもおいしい魚です。初めて食べた児童がほとんどでしたが、「おいしい」と好評でした。