

今、霞ヶ浦北浦で話題のチャンネルキャットフィッシュ！アメリカではもっともポピュラーな魚のひとつです。しっかりとしてほどよく脂ののった白身は何にでも合い、かんたんにおいしいお料理に。

ほどよい脂がぴったりの定番

チャンネルキャットフィッシュフライ

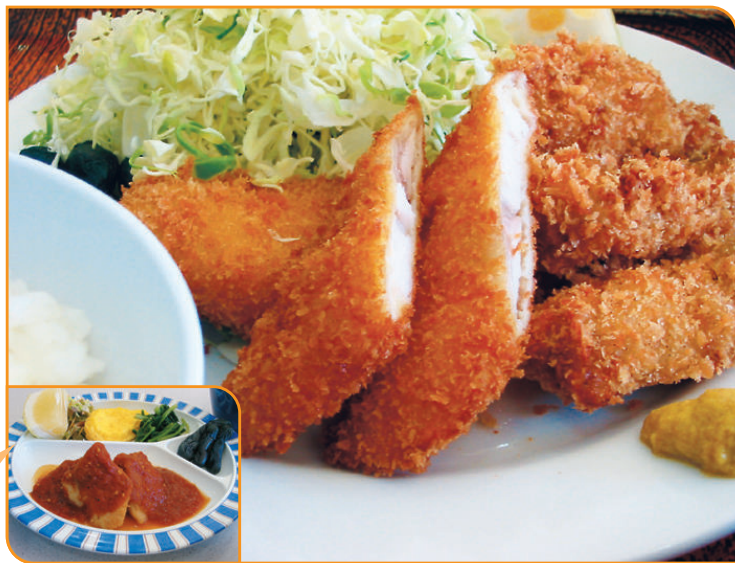
材料（4人分）
 チャンネルキャットフィッシュフィレ…400g 卵……………適量
 塩・こしょう……………適量 パン粉……………適量
 小麦粉……………適量 サラダ油……………適量

Recipi

- 1 チャンネルキャットフィッシュフィレをそぎ切りに。
- 2 塩、こしょうをふり下味をつけ、小麦粉、溶き卵、パン粉を順にまぶす。
- 3 揚げ油を熱し、1を入れてキツネ色に揚げる。

★もうひと手間で…

ホールトマトにハーブミックス・オリーブ油・にんにく・たまねぎを入れて炒めてソースを作れば「プロバンス風チャンネルキャットフィッシュフライ」に。



パンにはさむだけで大へんしん!

チャンネルキャットフィッシュサンド

材料（4人分）
 チャンネルキャットフィッシュ フライ……………8切(400g) チーズ……………4枚
 レタス……………適量
 パン……………4コ タルタルソース……………適量

Recipi

- 1 パンにチャンネルキャットフィッシュフライ・チーズ・レタスとタルタルソースをサンドすれば、絶品フィッシュフライサンドのできあがり！

★お料理のコツ

〈お魚の解凍〉

・冷蔵庫でゆっくり解凍するとおいしさを活かせます。
 急ぎのときは電子レンジで、半解凍だと、より切りやすいです。

本来の味を活かすならコレ

チャンネルキャットフィッシュ照り焼き

材料（4人分）
 チャンネルキャットフィッシュ フライ……………4切(400g) うなぎのタレ……………少々

Recipi

- 1 チャンネルキャットフィッシュフィレをそぎ切りにする。
- 2 フライパンに薄く油を引き、1を両面焼く。
- 3 市販のうなぎのタレをつけて焼きあげる。

★さらにかんたん

電子レンジで下焼きをすれば、確実に中まで火が通せます。



市販の
タレで
お手軽に