４．揚げ物（４品）

②真つぶの三石和牛包みフライ　（作成者：新ひだか町）

【材料：４人分】

真つぶ	１個(大サイズ)		
三石和牛もも肉	150ｇ		
三石昆布	少々		
酒	少々		
みりん	少々		
醤油	少々		
生パン粉	少々		
玉子	１ヶ	塩	少々
小麦粉	少々	コショウ	少々

1. 真つぶは下処理した後、小さく切って、酒で1～2分煮る。
2. 【1】に刻み昆布を入れ、みりんと醤油で煮詰める。
3. 三石和牛ももスライスに塩コショウし、【2】を包む。
4. 【3】に小麦粉、玉子、生パン粉の順に衣を付けて、170～180℃のサラダ油で揚げる。
5. 中身に味がついているので、ソース等かけなくてもそのまま食べられます。

【ワンポイント】
美味しい真つぶの歯ざわりと三石和牛の甘味をフライにしてみました。隠し味に三石昆布を入れてみました。