

楽しく釣って美味しく食べよう



# コクチバス 絶品レシピ

## ブラックバスはとっても美味しい!?

コクチバス（ブラックバス）が食べられる魚だということは知っていますか？  
海にいるスズキに近い仲間で、たんぱくな白身魚では色んな料理が楽しめます。

おうちに持ち帰って、美味しくいただきましょう。



調理時間  
**15**分

※写真はイメージです

## 子どもでも食べやすいお魚レシピ コクチバスのから揚げ

材 料 | コクチバス 半身  
(2人前) | 市販のから揚げ粉 時短で簡単♪

- 作り方
- 1 コクチバスを食べやすい大きさにカットする
  - 2 市販のから揚げ粉の作り方を参考にし1につける
  - 3 中温の温度で、こんがりいい揚げ色がつくまで揚げる



レモンや柚子胡椒を添えても good!!

## スパイシーでお酒のつまみに コクチバスのムニエル

材 料 | コクチバス 半身  
(2人前) | ハーブソルト 適量  
片栗粉 適量  
バター 10g

- 作り方
- 1 コクチバスを食べやすい大きさにカットする
  - 2 魚の水分をしっかりととり、ハーブソルトをふり下味をつける
  - 3 2に片栗粉を全面にしっかりとまぶす
  - 4 フライパンを熱し、バターを溶かす
  - 5 3を入れ中火で両面焼く



つけ合わせにはほうれん草がおすすめ♪  
ハーブの香りで食欲UP!



※写真はイメージです



調理時間  
**15**分



- ポイント
- 魚に塩を振り、キッチンペーパーでよく水分をとりましょう
  - 必ず加熱してお召し上がりください



岩屋ダムの水は  
とてもキレイなので  
香りもよく美味しいよ

