

^{ほっかいどう} ^{とうほくちほう}
ホッケは北海道や東北地方でよくとれます。

^{せんと} ^お ^{ため} ^{ひもの} ^{かこう}
鮮度が落ちやすい為、干物などに加工されること

^{おお} ^み ^{しろみ}
が多いですが、身はしっかりとした白身なので、

^あ ^に ^{さかな}
揚げても煮つけにしてもおいしい魚です。

^{こんかい} ^{ほっかいどう} ^こ
今回は北海道からとれたホッケにパン粉をつけて

^あ
揚げました。

^{あじ} ^た
ぜひ味わって食べてみてください！





まる
丸パン、ホッケのフライ、ごぼうサラダ、ユーンクリームスープ