

☆☆ 鯷フライ レンコンフライ しば漬けアレンジ ☆☆

レシピ提供：ばん くみこ先生

■材料（2人分）

◎鯷フライ

鯷	4尾
マヨネーズ	30g
しば漬け	10g
すし酢	少々
<衣>	
薄力粉	適量
卵	1個
生パン粉	適量
揚げ油	適量
塩・胡椒	適量

◎レンコンフライ

レンコン	60g
クリームチーズ	30g
しば漬け	10g
胡椒	適量



ここがポイント！鯷



5月～7月にかけて小鯷が旬ですね。夏場の鯷は脂がのっていて美味しいですよ。刺身もいいですが、調理するなら個人的には鯷フライが一番好きです。今回は、築地で今人気の鹿児島島の出水（いずみ）鯷を購入しました。少々お高いですが5月まで出水の鯷は楽しめますのでお勧めです。まさに贅沢絶品鯷フライです。鯷はとても扱いやすいお魚なので、普段あまりお魚を調理されない方も練習に3枚おろしにしてみたいかたがでしよか？背開きよりも簡単です。もちろん、スーパーでさばいた鯷を購入されてもいいですよ。

- 1 鯷のウロコを取り、頭を落としてワタを抜き、ゼイゴをそぎ落とす。3枚におろし、腹骨をそぎ切りにする。
- 2 鯷に塩をして10分ほどおき、水気をふきとって胡椒をしておく。
- 3 しば漬けはあらかじめ細かく刻んでおき、レンコン用：クリームチーズ、しば漬け、胡椒
タルタルソース用：マヨネーズ、しば漬け、すし酢をそれぞれ別に合わせておく。
- 4 レンコンは皮をむき、3のレンコン用、しば漬けをまぜたクリームチーズを穴に詰めて1cm幅にカットする。（電子レンジでクリームチーズを数秒温めておくと扱いやすい）
- 5 レンコンと鯷をそれぞれ薄力粉・といた卵・生パン粉につけて170-175℃で揚げる。
- 6 鯷に3のしば漬けタルタルをそえて盛り付ける。

ばん くみこ先生のコメント★

子供の頃、家の食卓には必ずしば漬けがありました。祖父母が関西に住んでいたのので、私が好きだからとよく送ってくれていました。そのまま食べても美味しいしば漬けですが、マヨネーズやクリームチーズに混ぜてもちょっと変わっていて美味しいです。タルタルソースをまじめに作ろうと思うと、ゆで卵やタマネギなど準備しないといけません、しば漬けを入れると簡単にピンク色のタルタルソースができます。お好みでお醤油や辛子など混ぜてみてください。こちらのタルタル、野菜スティックにつけるのもOK。レンコンフライは、お好みでマスタードをつけてみてください。





今年の母の日<5/11>は
ワインで乾杯っ！

今年の母の日は、イタリアワインで乾杯！しませんか？
ベラティーナでは母の日ギフト用に
◎自由に手書きできるメッセージカード
◎母の日リボン
◎小さなカーネーションクリップ
をつけたラッピングを<無料>でいたします。
お母様や奥様のお好きなタイプのワインをご自由にお選びい
ただけます☆
お気軽にお問い合わせ、ご相談ください～！



メールでもご案内しています。ブランド社ワインも母の日ギフトにおすすめです。女性の醸し出す、力強くもエレガントなワインたちです。

←きれいな青のエチケット、ラ・モネッラ
赤の弱発泡性ワイン

→婚約の意味をもつおめでたいワイン、イル・バチャレ

その他、ベラティーナ直輸入、女性が造るプロセッコ、アリーチェも超おすすめです☆

