

◎◎ 豆鯨のフルーティーマリネ ◎◎

レシピ提供：ばん くみこ先生

■材料（4人分）

豆鯨	20尾
片栗粉	適量
オレンジ	1個
セロリ	1本
赤・黄ピーマン	各1/2個
ニンジン	3-4cm
赤唐辛子	1本
塩・胡椒	適量
揚げ油	適量
【マリネ液】	
リンゴ酢	100cc
塩	小さじ1
砂糖	大さじ3
白胡椒	適量
ディル	1枝



1 豆鯨はエラごと指でつまんで内臓と一緒に取り除く。水洗いをして水分をしっかりとふきとる。

2 オレンジの皮をむき、食べやすい大きさにカットする。マリネ液をあわせ、オレンジを加える。

3 セロリは薄切り、ピーマンとニンジンは千切りにする。赤唐辛子は種を取り除いて輪切りにしておく。すべての材料をマリネ液に入れる。

4 塩・胡椒した豆鯨に片栗粉をまぶして揚げ、揚げたての豆鯨をマリネ液に入れる。

ばん くみこ先生のコメント☆

シチリアをイメージして、オレンジを入れた夏のマリネにしました。

フルーティーに仕上げたかったので、リンゴの果汁を原料にしたリンゴ酢を使っています。レディガガも愛用しているので、ちょっと前にブームになっていましたね。

今回はタマネギを使わず、セロリをたっぷり爽やかなマリネに仕上げました。

**ここがポイント！<豆鯨マリネ>**

5cm~8cmの小さなサイズの豆鯨は処理が簡単で丸ごとで食べることができるのでお勧めです。「今日は揚げ物！」と気張らなくても、フライパンで少なめの油で揚げ焼きできるので、暑い日にも手軽に作れると思います。冷めたら冷蔵庫に入れて寝かせましょう。朝作って夜食べるくらいがちょうどよいです。個人的に常温で食べるのが一番美味しいと思っています。いつもは食べる30分前に冷蔵庫からだしておきます。