

◎ 穴子のエスカベッシュ ◎

レシピ提供：シトロン ヨーコ先生

■材 料（2人分）

穴子（ひらいてあるもの）	1尾分
米茄子	1/2個
フルーツマト	1個
レーズン	小さじ2
松の実	小さじ1
Aバルサミコ酢	大さじ1
Aオリーブオイル	大さじ2
塩・白コショウ・薄力粉・オリーブオイル	各適量
好みで バジルの葉・ルッコラなど	



■ポイント■

穴子は皮についているヌメリの部分に臭みがあるのでしっかりと取り除いてから調理する。鮮度が大切なので買って来た日に調理するのが望ましい。作ってからは3日ほど冷蔵保存可能。たっぷり作っておくと便利です。穴子が手に入らないときは他の魚や鶏むね肉でもよいです。

熱湯をかける前の穴子



- 1 ボウルにバルサミコ酢・塩・白コショウを入れてホイッパーで混ぜ、塩が溶けたらAのオリーブオイルを糸を垂らすように少しずつ入れながらホイッパーで混ぜる。
- 2 松の実はいはきしい香りになるまでフライパンやオーブンで炙っておく。オーブンの場合は余熱を入れていないところに入れてから170℃6分くらい。トースターでは焦げやすいので注意する。
- 3 穴子は皮を上にしてザルにのせ、熱湯をかける。すぐに氷水に入れまな板にのせ、皮のヌメリを包丁でごくように取り除き冷水で洗って水けを拭きとり2センチ幅に切る。両面に塩・白コショウをふり薄力粉をまぶす。米茄子は2cmに切り両面に薄力粉をまぶす。フライパンに1cm深さのオリーブオイルを入れて中火にかけ、穴子・茄子を入れて揚げ焼きにする。ザルに取り出し油を切ったら温かいうちに①に漬ける。フルーツマトは熱湯に5秒入れ冷水にとり皮をむきがくをのぞいて8個の串切りにして①に漬ける。レーズンも漬けてこみ冷蔵庫で30分以上冷やしておく。
- 4 に盛り付け、あればルッコラやバジルと一緒に皿に盛り付ける。最後に松の実をちらす。