

◎ 鯖のハーブフライ ◎

2020年6月のレシピ④

レシピ提供：シトロソ ヨーコ先生

梅雨時期のイワシを入梅イワシといい、1年の中でも最も脂ののった時期になります。ハーブを加えた爽やかなフライにしてみました。

■材料（2人分）

真いわし	2尾
ドライパン粉	30g
ハーブ	5g ディル・イタリアンパセリなど
薄力粉	適量
溶き卵	1/2個分
塩・コショウ	適量
揚げ用油	鍋に5cm以上の深さ
レモン	2切れ



【ポイント】

*ハーブはドライではなくフレッシュなものを使いましょう。今回はディルとイタリアンパセリを使用しました。ほかにセルフィーユやパセリ、大葉でも。

- 1 イワシは3枚におろして腹骨をすきとり、縦半分に切り背びれを取り除く。(おろしてあるのを買ってくると楽です)
- 2 イワシに塩(イワシの重量の1%)をふり5分置く。水気をキッチンペーパーで吸い取る。コショウをふる。ハーブは粗みじん切りにしパン粉と合わせておく。
- 3 イワシに薄力粉をまんべんなくまぶして余分な粉を振り落とす。溶き卵をまんべんなく漬け、ハーブパン粉をたっぷりをつける。
- 4 鍋に油を170℃に熱する。パン粉のついたイワシを入れ、両面きつね色になるまで揚げる。
- 5 器に盛り付け、レモンを添えて絞って食べる。



*揚げ物を美味しく揚げるポイント。少ない油にたくさんの素材を入れると温度が下がりからりと揚がりません。一度に揚げる素材の量は表面積の4割程度に。素材を入れて温度が下がったら火加減を調整するのを忘れずに。