

◎海老のフリット パクチーソース◎

2020年7月のレシピ②
レシピ提供：シトロン ヨーコ先生

海老とパクチーの組み合わせは夏らしくて大好きです。アンチョビやケッパーを加えてイタリアンな一皿に仕上げました。

■材料（2人分）

海老	6尾
A 薄力粉	50g
A 片栗粉	10g
A 冷水	70ml
B パクチー	25g
B ケッパー	10g (酢漬けのもの)
B アンチョビ	5g
B エキストラヴァージンオリーブオイル	15g
仕上げ用 パクチー	適量
塩・コショウ・唐辛子	各適量



パクチーの名称

タイ語 パクチー。

中国語 香菜。

英語 コリアンダー。

イタリア語 コリアンドロ。

フランス語 コリアンドル。

ポルトガル語 コエントロ。

アジア料理の印象をお持ちの方も多いのですが、ヨーロッパやアメリカ、メキシコでもよく使われています。ちなみにカレーでおなじみのスパイスのコリアンダーはこのパクチーの種のことをいいます。レストランではこのパクチーの花を飾りによく使うのですが置いておくとプチプチと緑の種ができて食べるととても美味しいです。

1 海老は尾を残して殻をむき、腹側に数か所、包丁で横に深さ3mmの切込みを入れ、丸まらないように伸ばす。塩・コショウをふる。

2 Bをフードプロセッサーか、すり鉢に入れ、滑らかなペースト状にする。

3 ボウルにAを入れて混ぜて衣にする。海老の尾以外の部分に衣をつけ170℃の油で衣がカリッとするまで揚げる。

4 皿に海老を盛り付ける。上にパクチーの葉、塩、唐辛子をちらす。②のソースを添える。

