◎ タラとゆで卵のコロッケ◎

2021年２月のレシピ②
レシピ提供：シトロン　ヨーコ先生

イタリアをはじめ、ヨーロッパには塩漬けのタラがあり、それで作るコロッケが美味しいのです。日本のご家庭で気軽に楽しめるようにお鍋用の塩タラを使用したコロッケをご紹介します。

■材料（2人分）8個

甘塩タラ	２切れ
ジャガイモ	１個
ブロッコリー	２房
ニンニク	少々
ゆで卵	１個
塩	適量
溶き卵	1/2個分
薄力粉	適量
パン粉	適量
好みでフードプロセッサーで細かくする	
揚げ用オリーブオイル	

①細かくする前の加熱済の食材

1 鍋に塩を入れ、ジャガイモを丸ごと皮つきのまま串がすっとささるまで茹でる。途中、ブロッコリーも加えて茹で、ザルに上げて水気を切る。

2 甘塩タラは魚焼きグリルかフライパンでしっかり焼く。

3 ボウルに①のブロッコリーを手で細かくほぐして入れる。ジャガイモは熱いうちに皮をむいてフォークやマッシャーで粗くつぶして入れる。タラは骨と皮を取り除いて手で１㎝くらいにほぐして入れる。ゆで卵は殻をむき、フォークなどで１センチくらいにつぶして入れる。にんにくのすりおろし少々、塩を加え、均一になるように混ぜる。味を見てちょうど良い塩加減に調整する。８個のボウル状に成型する。

②コロッケの中身のサイズ感

4 ③を薄力粉→溶き卵→パン粉の順につけ、１７０℃に熱した油できつね色になるまで揚げる。

5 レモンを添えて食卓へ。

☆ポイント☆

タラは生タラではなく鍋用に売られている塩ダラがおすすめ。生ダラの場合はしっかり塩をして１時間以上置いて水分をふき取ってから同じように調理してください。

全ての具材が主張するようにサイズを粗めに仕上げるのがポイント。タラはしっかり焼くことで水分が抜け、ヨーロッパの塩ダラの食感に近くなります。高温になると油が跳ねるので１７０℃をキープしてくださいね。