

◎ 海老フライ 3種のソース ◎

■材料（2人分）

海老	6尾
片栗粉（下処理用）	適量
塩・胡椒	適量
小麦粉	適量
溶き卵（全卵）	1個分
生パン粉	適量
<u>付け合わせ</u>	
キャベツ・トマト・レモン	適量
【タルタルソース】	
茹で卵（あらみじん切り）	1個
ピクルス（みじん切り）	大さじ2
ケッパー（みじん切り）	大さじ1/2
パセリ（みじん切り）	大さじ1/2
マヨネーズ	大さじ4
塩・胡椒	適量
【オーロラソース】	
ケチャップ	大さじ3
水切りヨーグルト	大さじ2
カレー粉	少々
にんにく（すりおろし）	少々
【出汁ソース】	
とんかつソース	大さじ3
出汁（昆布と鰹節）	大さじ1 1/2



<コメント>

仕事で揚げ物をする機会が多いので、家では揚げ物を避けていたのですが、ここ1年外食ができないので、以前より揚げ物の頻度が増えました。揚げ物調理は楽なのですが、後の片付けや掃除が面倒なんですよ（笑）。

昔ながらの洋食屋の海老フライをイメージして作りました。普段、海老フライはタルタルソースで食べるのが好きなのですが、今回はオーロラソースと出汁ソースを追加してオリジナルの3種類のソースを添えました。

タルタルは具材をたっぷり、オーロラソースはカレーとニンニクがアクセントに、出汁ソースは出汁でのばしてさっぱりと仕上げています。海老フライにあわせていますが、冷蔵庫にある鶏肉・鰹・白身魚・サーモン・野菜などをフライにして3種のソースで楽しんでみてください。

1

海老は殻をむいて背わたを取り除く。片栗粉と塩を軽くもんで水で洗い流し、汚れと臭みをとる。尾を斜めに切り落とし、水分を包丁でしごき出す。腹に切りこみを入れ、指で海老の筋を切るように真っすぐに伸ばす。塩・胡椒をしてしばらく放置し、水分はふき取っておく。

2

海老に小麦粉を軽くはたき、溶き卵をくぐらせ、生パン粉をしっかりつける。

3

175℃に熱した油で、海老がきつね色になるまで揚げる。揚げ時間の目安は2分。ソースを各々混ぜ合わせ、キャベツやレモンと一緒に添えて召し上がりください。

