

◎ アジのサオール ◎

レシピ提供：ばん くみこ先生

■材料（4人分）

小アジ（18cm）	6尾
タマネギ	1個
レーズン	50g
松の実	大さじ1
ローリエ	2枚
リンゴ酢	100cc
白ワイン	100cc
オリーブオイル	50cc
強力粉	適量
塩・黒胡椒	適量
揚げ油	適量



<コメント>

島根のアジを20尾いただきました。どんちっちアジというブランドなのですが、脂乗りがよくて美味しいです。お刺身でもいただきましたが、たくさん消費するには南蛮漬け？と思い、サオールにしました。前半のレシピも作り置きレシピだったので新生活で忙しい皆さんには丁度よいか？砂糖を入れないので、じっくりタマネギを炒めて甘味をだしてください。

冷蔵庫で一晩ねかせたほうが味はしみこみます。

<ここがポイント サオール saor>

サオールはヴェネチアの郷土料理で、かつては保存食でした。炒めたタマネギにお酢を加えたものでタマネギとレーズンで甘味をだしたソースです。私がイタリアで食べた鱈のサオールは白ワインビネガーの酸味が強く、タマネギとレーズンの甘味だけのシンプルなものでした。酸味が強すぎる気がしたので、フルーティーで甘味があるリンゴ酢を使うレシピにしています。白ワインビネガーを使う場合は水を少し足し、お好みで砂糖を加えて酸味を調整すると良いと思います。サオールは、お魚にかけても、鶏肉にかけても美味しいです。

- 1 アジは3枚おろし、2等分にする。塩・黒胡椒で下味をしっかりつけ、強力粉を薄くまぶす。
- 2 タマネギは薄切りにし、レーズンは水でもどしておく。
- 3 油を熱し、鱈を揚げ焼きにする。
- 4 フライパンにオリーブオイルを入れ、タマネギに塩をふり、焦げないように炒める。
- 5 タマネギがしんなりしてきたらリンゴ酢・白ワイン・ローリエを加えアルコール分を飛ばす。レーズンと松の実を入れひと煮たちさせ、塩・黒胡椒で味をととのえる。
- 6 揚げたアジに5をかけ、粗熱がとれたらラップをして冷蔵庫で2時間以上冷やす。



漬けた状態