

◎ アジフライ ◎

～梅干しとフレッシュトマトの和風サルサソースで～

2021年6月のレシピ④

レシピ提供：シトロン ヨーコ先生

鯷は今が1年で最も美味しい季節。

梅干しの酸味を爽やかにきかせたソースでたっぷり楽しみましょう！

■材料（2人分）

鯷	2尾	3枚おろし
塩	鯷の重量の0.008%	
	写真は鯷220gに対して1.5gの塩	
コショウ	適量	
薄力粉	適量	
溶き卵	適量	
パン粉	約50g	
ディルかフェンネルの葉	たっぷり	
玉ねぎ	30g	
米酢	20g	
白ゴマ油	10g	
梅干し	20g	種をとって
トマト	小1個	



1 玉ねぎは4ミリ角に切りボウルに入れ米酢を注ぎ1時間以上できれば1晩漬けておく。

2 ディルかフェンネルの葉は飾り分を別にとっておき、茎を取りのぞいて1cm長さに切りパン粉に混ぜておく。

3 鍋に湯を沸かす。トマトの皮に十字に切込みを入れ、沸いた湯に10秒入れて上下を返し皮が少し寄れて来たら冷水に入れて冷やす。包丁で皮をひっかけてひくようにして皮をむき、横半分に切ってスプーンの背やバターナイフなどを使って種を取り除く(写真：種は使用しない)。トマトは70g使用する。1cm角に切りキッチンペーパーにのせて水けを切ってから①のボウルに加える。

4 梅干を裏ごし1①のボウルに加え、白ごま油も加えよく混ぜる。(包丁でペースト状になるまで叩いてもよい)味を整える。(和風サルサソース)

5 鯷は骨を取り除き分量の塩を振って5分おく。キッチンペーパーで水気を吸い取る。コショウをふり、薄力粉→溶き卵→ハーブパン粉の順につける。

6 油を170℃に熱し⑤を入れる。両面きつね色になったら油をよく切って取り出す。

7 盛り付け 皿に好みの葉野菜をのせ中央に鯷フライをのせる。④のソースは別容器で添えても、かけて出してもよい。

☆ポイント☆

◆揚げ温度・・・揚げ油は素材を入れた後温度が下がりますので170℃をキープするようにしましょう。一度にたくさんの量を揚げると温度管理が難しいので入れる素材の量は油の表面積の4割を目安にするといいでしょう。

◆和風サルサソース・・・使用する梅干しによって塩分や酸度が違います。ソースですから味はしっかりめが美味しいです。味を見て必要であれば酢や塩で味を調整してください。

◆ハーブはフェンネルを使用しましたが大葉でも美味しいですよ。