◎　秋刀魚　和風バルサミコ酢ソース
ゴボウのフリットのせ　◎

2025年１０月のレシピ②
レシピ提供：シトロン　ヨーコ先生

ゴボウのフリットだけでもおいしい。秋刀魚の和風バルサミコ酢ソースだけでもおいしい。
二つを合わせたら２倍を超えるおいしさになりました♪今年は秋刀魚食べきゃソンソンです！

■材料（２人分）

ゴボウ	３０センチ長さ　１本
片栗粉	適量
オリーブオイル	揚げ鍋に深さ5cm以上
秋刀魚	２尾
塩	適量
Aはちみつ	小さじ２
A醤油	大さじ１
Aバルサミコ酢	大さじ１

←3　皮を下にしてくるくると巻き爪楊枝で止めた図

【ポイント】
秋刀魚は小骨を取らなくても加熱するとあまり気になりません。
ゴボウは揚げるときに鍋に入れると広がりますので入れる量に気をつけて。あまり小さく丸めると食感よく仕上がらないので中に空気が入るくらいが理想です。

秋刀魚のおいしい季節にぜひ作ってみてくださいね。

←1　ゴボウのピーラで薄くむき、油で揚げるまで

1
ゴボウは皮をタワシなどでよく洗う。ピーラーで細く薄くむくように切っていく。中心部は今回使用せず、他の料理で使用するとよい。
水を２度変えて約１０分水にさらす。水けを切ってキッチンペーパーでしっかり水分をふき取る。うっすらと片栗粉をまぶす。１６０度に熱したオリーブオイルに少し入れて１０秒したら直径５センチにふんわりと形を整え両面キツネ色になるまで揚げる。ザルに上げ塩を振る。これを４つ作る。

2
小さな鍋にＡを入れてスプーンで混ぜておく。

3
秋刀魚を３枚におろす。身側に薄く塩を振る。皮側に②をぬる。尻尾を手前、皮を下にしてくるくると巻き爪楊枝で止める。オーブンを２００度に熱して秋刀魚を入れる６分焼く。取り出して爪楊枝をはずして皿にのせる。

4
バルサミコ酢の小鍋を中火にかけ沸騰したら弱火にし、２０秒したら火を止める。
【盛り付け】皿に秋刀魚を置いて上と皿にバルサミコ酢ソースをかける。秋刀魚の上にゴボウのフリットをのせる。