

7/6 (木) さかなのフライー手作りピクルスのタルタル添えー (オイさん)

<さかなのフライ> (材料 2 人分)

いわしなど：2~4尾

塩・こしょう：各適量

小麦粉：適量

溶きたまご：適量

パン粉：適量

揚げ油：適量

付け合わせの野菜：適量

<手作りピクルス> (作りやすい分量)

きゅうり (まっすぐなもの)：2 本

A { 塩：大さじ1
砂糖：小さじ1

酢：150ml

B { 赤唐辛子：2 本
ローリエ：1 枚

<タルタルソース> (作りやすい分量)

C { 手作りピクルス：大さじ3
たまねぎ：大さじ3
ゆでたまご：1 個
パセリ：大さじ1

マヨネーズ：100g

レモン汁：少々

塩・こしょう：各少々

- ① <さかなのフライ>を作る。いわしの場合は、頭をもいで、腹を裂き、ワタを抜いて水洗いする。手開きして背骨と腹骨を除く。(他の魚の場合は開きにしたり、三枚おろしにする。)
- ② ①のさかなに塩・こしょうをふり、小麦粉をはたいて、溶きたまごをくぐらせパン粉をまぶす。
- ③ 180℃の油で 4 分ほど揚げる。バットに取って油を切る。
- ④ <手作りピクルス>を作る。まな板にきゅうりを置き、A を振りかけて、1 分ほど転がした後、そのまま2cm 長さの乱切りにする。
- ⑤ 鍋に酢を入れて沸かし、B を入れて、④のきゅうりをそのまま入れ、時折混ぜながら色が変わるまで 1 分ほど火にかける。
- ⑥ ⑤の粗熱を取り、煮沸消毒した容器に入れて冷蔵庫で保存する。すぐ食べられるが、2 日置くと絶品です。
- ⑦ <タルタルソースを作る>ピクルスは汁気をよく切る。C をそれぞれみじん切りにしてボウルに入れ、マヨネーズで和えて、レモン汁・塩・こしょうで味を調える。
- ⑧ 器に付け合わせの野菜を置き、③のフライを盛って、⑦のタルタルソースをかける。

レシピは、ゆめタウン夢彩都サービスカウンター (3階と地下1階) に置いています。
また、NBC アプリや<インターネット><http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>でもご覧になれます。