

魚と夏野菜のごま甘辛揚げ



2024/4/30



材 料 (1人分)

さば	80 g
食塩	0.2 g
片栗粉	5 g
なす	20 g
ズッキーニ	30 g
揚げ油	7 g
みりん	4 g
酢	4 g
醤油	4 g
砂糖	2 g
水	5 g
炒りごま(白)	2 g
白髪葱	3 g
糸唐辛子	0.01 g

作 り 方

【下ごしらえ】

①さばはひと口大の大きさに切り、バットに並べて塩を振る。バットを傾けて冷蔵庫で30分おき、水気を出す。

②なす、ズッキーニはヘタを切り、1cm厚さの半月切りにする。

③長葱を白髪葱に切る。

※白髪葱カッターを使用しても良い。

④ボウルに「A」を合わせておく。

【調理】

⑤170~180℃の油で②をきつね色になるまで揚げる。
(揚げ物用の温度計で測る)

⑥①に片栗粉をまぶし、軽くはたいて余分な粉を落とし、⑤の油できつね色になるまで揚げる。

※片栗粉は、揚げる分だけつけながら揚げる。
(一度に全部つけない)

※油っぽくしない為、立てて油から取り出し、バットに立てて油切りをする。

⑦フライパンに④を入れ、一度沸かしたら火を止めて⑤、⑥を入れ、強火にし全体に絡ませる。

【盛付】

⑧器に⑦を盛り、③、糸唐辛子を飾る。