



ブリの黒酢餡かけ

Yellowtail with Black Vinegar Glaze

《材料》

□ブリ・・・・・・・・４００g

□塩・・・・・・・・少々

□胡椒・・・・・・・・少々

□片栗粉・・・・・・・・適量

□ピーマン・・・・・・・・２個

□赤パプリカ・・・・・・・・１個

□黄パプリカ・・・・・・・・１個

□もやし・・・・・・・・１袋

□サラダ油・・・・・・・・適量

【黒酢餡】

□水・・・・・・・・２００ml

□ケチャップ・・・・・・・・大さじ２

□砂糖・・・・・・・・大さじ２

□酒・・・・・・・・大さじ２

□醤油・・・・・・・・大さじ２

□黒酢・・・・・・・・大さじ２

□片栗粉・・・・・・・・小さじ２

《作り方》

- 1 ピーマンとパプリカはヘタと種を取り除き、一口大に切る。
- 2 4等分したブリに塩・胡椒で下味をつけ、片栗粉をまんべんなくまぶす。
- 3 フライパンに多めのサラダ油を熱し、下味をつけたブリを入れ揚げ焼きにする。カラッと揚がったら取り出す。
- 4 野菜を軽く油に通し、火が通ったら取り出す。
- 5 フライパンの余分な油を取り、黒酢餡の調味料を入れる。中火で熱しながらかき混ぜ、とろみが付いたら火を止める。
- 6 ブリと野菜を皿に盛り付け、黒酢餡をかける。

アピールポイント

塩加減、黒酢の量は好みで調整してください。

野菜は、人参やきのこ類など、季節の野菜に変えてもおいしいです。



講師コメント

実習でやった黒酢にケチャップを入れて洋風（中華風）にアレンジしたのが良いですね。通常は、鶏肉に使用する黒酢の使い方です。冷めても食べられますね。



函館短期大学付設調理製菓専門学校 日本料理研究室長 北川 陸雄