



ブリの南蛮漬け

Yellowtail Marinated in Sweet & Spice Vinegar

《材料》

- ブリ・・・・・・・・・・400g
- 玉葱・・・・・・・・・・1/2個
- 人参・・・・・・・・・・1/3本
- ピーマン・・・・・・・・2個
- レモン・・・・・・・・・・1個

- 片栗粉・・・・・・・・適量
- 揚げ油・・・・・・・・適量

- 塩・・・・・・・・・・適量

【タレ】

- 水・・・・・・・・・・大さじ4
- 醤油・・・・・・・・・・大さじ4
- 酒・・・・・・・・・・大さじ4
- 酢・・・・・・・・・・大さじ4
- 砂糖・・・・・・・・・・大さじ4

【レモンゼリー】

- レモン・・・・・・・・1個
- 粉ゼラチン・・・・5g
- 水・・・・・・・・・・大さじ2
- 砂糖・・・・・・・・・・大さじ4
- 水・・・・・・・・・・180cc

《作り方》

- 1 野菜はすべて千切りにし、レモンはスライスする。
- 2 タレの調味料を鍋に入れ火にかけて沸騰させる。沸騰したら火を止めて冷ましておく。
- 3 ブリは一口大に切った後、軽く塩をふり、片栗粉をまぶして油で揚げる。
- 4 揚げたブリと千切りにした野菜、タレ、レモンを容器に入れ漬けておく。
- 5 レモンゼリーを作る。
 - ①粉ゼラチンを大さじ2の水で戻しておく。
 - ②鍋に水180ccと砂糖を加え火にかける。
 - ③レモンの皮をすり下ろし、果汁を絞っておく。
 - ④②が温まったらレモン汁と皮を加え、水で戻しておいたゼラチンを入れて火を止め、余熱でまんべんなく溶かす。
 - ⑤平たい容器に流し入れ、冷蔵庫で1時間ほど冷やして固める。
- 6 ブリと野菜を皿に盛り付け、レモンゼリーを添える。

アピールポイント

超簡単かつ美味しく、野菜もたっぷり食べられるレシピです。レモンゼリーで爽やかに！



講師コメント

オーソドックスなから揚げですが、レモンゼリーを添えたので食べ易くなっています。ゼリーは、食べる直前に添えるようにしましょう。



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