

いぶりお魚キッチン

ザ・ウィンザーホテル洞爺 飯島総料理長作成レシピ

いぶり6次観光



あぶらつの鮫のソテー・フライ (コンディメントソース)

材料 (4人分)

あぶらつの鮫 (むきさめ) …400g
塩、こしょう、小麦粉、卵液、パン粉…適宜

(コンディメントソース)

トマト…200g (1個)
紫玉ねぎ…100g (1/4個)
グリーンタバスコ…少々
きゅうり…1本
ワインビネガー…50cc
オリーブオイル…50cc
アンチョビ (缶詰) …3本
塩、こしょう…適宜
マスタード、カレー粉…少々

☆調理のコツ：

ソテーは強火にしすぎず、オリーブオイルをまわしかけながらゆつくりと火を通し、ふっくらと仕上げる
紫玉ねぎの水分をしっかりとるとソースが水っぽくならない

つくり方

- ①むきさめを1口大にカットする。(フライの場合は、少し厚めにカット)
- ②-1 (ソテーの場合) 塩、こしょうをふり、小麦粉をうすくまぶし、オリーブオイルを入れたフライパンで焼く。
- ②-2 (フライの場合) 塩、こしょうをふり、小麦粉、卵液、パン粉をつけ、180℃の油できつね色になるまであげる。
- ③トマトを8mm程度にダイスカット、紫玉ねぎはみじん切りにし、キッチンペーパーで水気をとる。
- ④きゅうりは4mm程度にダイスカットし、塩をふり、10分程度おいてから、キッチンペーパーで水気をとる。
- ⑤アンチョビ3本はみじん切りにする。
- ⑥③④⑤をまぜ、ワインビネガー、オリーブオイル、マスタード、カレー粉を加え、塩、こしょう、グリーンタバスコで味付け
- ⑦②を皿にのせ、⑥のソースをまわしかける

北海道胆振総合振興局産業振興部水産課

このレシピは振興局独自事業「隠れた食材等を活用した魚食普及推進事業」で作成し、レシピに関する諸権利は、北海道胆振総合振興局産業振興部水産課に帰属します。



その先の、道へ。北海道