

◎ 鱈のフライ

【材料】（5人分）

鱈（@170g）	5尾
塩	小さじ 1/2
胡椒	5～6ふり
大葉	10枚
梅干し	2ヶ
小麦粉	1カップ
卵	2個
牛乳	大きじ 2
パン粉（生パン粉）	
揚げ油	
付け合わせ用	
キャベツ	1/4ヶ分
ミカン	2.5個
柚子ぽん酢	

【作り方】

- ①鱈を三枚おろしにする。
- ②鱈の身 5匹分 10枚をまな板に並べて、両面に塩・胡椒をふる。15分置き、キッチンペーパーで拭く。
- ③大葉は洗って水気を切る。梅干しは果肉のみにしておく。
- ④バットに小麦粉を敷く。別のバットにパン粉を敷く。
- ⑤卵はボウルに溶きほぐし、牛乳でのばす。
- ⑥②の鱈の身に大葉と梅肉をのせて、そのまま④の小麦粉バットに並べ、両面にしっかり手で押さえ付ける。
- ⑦⑤の溶き卵を全体に付くようにくぐらせる。
- ⑧④のパン粉バットに入れて、手のひらでしっかりパン粉を付ける。
- ⑨中温（180℃位）の揚げ油で、身の方を2分間、皮の方を1分間揚げ、キッチンペーパーにあげる。
- ⑩付け合わせのキャベツは繊維切りにし、みかんは楕形または花形に。
- ⑪盛り付け皿に、⑩のキャベツを盛り付け、その上に⑨をのせる。
- ⑫好みで柚子ぽん酢を適宜つけていただく。

【メモ】

- ・小さい鱈なら一人分2匹で行う。
- ・卵を溶き伸ばす牛乳の代わりに、ヨーグルトを使用することも出来る。
- ・揚げる代わりにフライパンに大きじ2の油を敷き、焼いて仕上げる方法もある。
- ・梅肉を使っているので、塩分を気にする場合は、柚子ぽん酢を使用しない。
- ・鱈の身が大きい場合は、大葉と梅干しを乗せてから、2つ折りにして爪楊枝で止める方法もある。
- ・揚げ油の処理は、固めて燃えるゴミに出す。