

◎ 穴子のフリット ◎

2024年7月のレシピ②

レシピ提供：シトロン ヨーコ先生

梅雨から夏にかけて旬を迎える穴子。

風味良く柔らかい肉質を衣で閉じ込めました♪

■材料（2人分）

穴子	1尾(おろしてあるもの)
A塩	小さじ1/2
Aオリーブオイル	100ml
Aセルフィーユ	適量
Aにんにくの輪切り	1/2かけ分
B薄力粉	40g
B片栗粉	10g
Bベーキングパウダー	小さじ1/3
Bビール	60ml
茄子	1本
バルサミコ酢	30ml
トマト	1/2個
揚げ用 オリーブオイル	適量



【ポイント】

●穴子をマリネすることでハーブやニンニクの香りがうつりワインとの相性が良くなります。またオリーブオイルでコーティングされるので揚げた後も穴子の水分が衣に移らずサクッとした食感が長持ちします。

●フリットの衣にビールを入れるとサクッと風味良く揚がります。なければ炭酸水でも。



①マリネした穴子

1

穴子は皮を上にしてまな板に横に置き、包丁を垂直にあて左右に動かしてぬめりを取り除く。4等分に切りAの塩をふる。バットに入れAのにんにく・ハーブ・オリーブオイルを入れ、落としラップをして冷蔵庫で1時間以上マリネしておく。

2

茄子は乱切りにする。トマトは1センチ角に切る。セルフィーユは葉をちぎっておく。

3

バルサミコ酢を小鍋に入れ沸騰させる。少しとろみが出たら火を止める。

4

鍋にオリーブオイルを入れ170度に温める。ナスを入れ端がキツネ色になったら取り出して塩を振る。

5

1の穴子の油を切る。ニンニクやハーブをはがす。ボウルにBを入れて衣を作り穴子をつける。オリーブオイルを180度に温めて揚げる。衣がカリッと固になったら取り出す。

6

皿に穴子・ナスのをせ隙間にトマトをちらす。バルサミコ酢をかけ、セルフィーユをちらす。