

◎ 牡蠣のハーブフリット ◎

レシピ提供：シトロン ヨーコ先生

旬を迎えた牡蠣をカリッとした衣で揚げました。
中から牡蠣のミルクィさがとろけだしてきます。

■材 料

牡蠣（殻から外したもの）	10個
A水	1ℓ
A塩	大さじ1
塩・黒コショウ	適量
Bヨーグルト	30g
B牛乳	60g
薄力粉	約大さじ4
B粉チーズ	大さじ1
ディル	3枝
レモン	1/8切れ
揚げ用 オリーブオイル	適量
トッピング用粉チーズ	



■カリッ！と仕上げるポイント■

揚げ物を一度に油に入れる量は表面積の4割まで。入れすぎると美味しく上がりません。素材を入れる前の温度を気にする方は多いですが、入れた後油の温度が下がりますので火加減を調整して170℃を維持しましょう。揚げたてにレモンをしぼってお召し上がりくださいね。

カリフォルニアで食べた牡蠣のフリットをヒントにしました。アメリカではバターミルクを使用しますが、日本では入手が難しいためヨーグルトと牛乳を合わせて代用したところ、美味しく手軽にできました。



- 1 Aを合わせて塩を溶かす。半量をボウルに入れて牡蠣を入れすすいで水を捨て、残りの塩水でもう一度すすぐ。キッチンペーパーに牡蠣をふいて水けをしっかり取り除く。両面に塩・コショウをふる。
- 2 ディルは茎から柔らかい葉のみ摘み取り、1cm長さに包丁で切る。ボウルに入れ、Bも入れてよく混ぜ合わせて衣を作る。牡蠣を入れ10分置き、衣が全体についたままバットに移し、薄力粉を両面にふる。
- 3 オリーブオイルを鍋に6cm深さまで入れ170℃に温める。牡蠣を入れ、約2分衣がカリッと固くなるまで揚げる。ザルに取り出す。
- 4 器に牡蠣を盛り付け、レモンを添える。トッピングとして粉チーズをふりかける。