

伊豆大島産の 白身魚の香草フライ

素泊まり
ENJOY HOME
ORIGINAL
めちゃうま
レシピ



ピックアップ食材



伊豆大島産の白身魚

材料

- ◎タルタルソース
 - ・オリーブオイル ... 10g
 - ・にんにく ... 1 かけ (大島産)
 - ・卵 ... 1 個・塩胡椒
 - ・パセリ ... 1g
 - ・アーリーレッド ... 1/12 個
 - ・マヨネーズ ... 35g
- ◎フライ
 - ・白身魚切り身 ... 60g × 2
(シイラその他目鯛・キンメ・メジナ・イサキなど)
 - ・塩胡椒・ほりにし ... 適量
 - ・小麦粉・卵黄 ... 1 個
 - ・バジル ... 5g
 - ・パン粉 ... 10g

手順

- 1 にんにくをスライスし、オリーブオイルとともにフライパンで弱火加熱し、にんにくオイルを作る。
- 2 パセリ、アーリーレッドをみじん切りにする。
- 3 ①のフライパンに溶き卵を入れ、弱火でスクランブルエッグを作る。半熟の状態でボウルに取り出して冷ます。
- 4 ③のボウルに②、塩胡椒少々、マヨネーズを入れて混ぜれば、タルタルソースが完成。
- 5 明日葉、バジルをみじん切りにし、パン粉と混ぜておく。
- 6 白身魚は両面に塩胡椒、「ほりにし」適量、小麦粉少々をまぶし、卵黄を水でのばしたものにくぐらせ、⑤の香草パン粉をまぶす。
- 7 170°Cの油で揚げた後、④のタルタルソースをかければ出来上がり。