

<星野リゾート 青森屋>

鯖の揚げ出し リンゴのみぞれ餡掛け



【材料】(1人分)

鯖	2切れ (40グラム)
中玉トマト	1個
千切り生姜	3グラム
木の芽	2枚

【出汁の材料】

鰹節	10グラム
昆布	5グラム
水	350CC

【みぞれ餡の材料】

片栗粉	10グラム
水	10CC
薄口しょうゆ	20CC
みりん	20CC
出汁	250CC
すりおろしたリンゴ	100グラム

【作り方】

1 鯖は大名おろしにして、トマトは皮を剥きましょう

鯖は大名おろしにして腹骨と中骨を取り除きます。2切れ (約 40 グラム) にして、ひと塩ふって冷蔵庫で 30 分置きます。



鯖を大名おろしにしましょう



1人分切り出し、ひと塩ふって冷蔵庫へ

トマトはヘタを切り落とし皮に十字の切れ目を入れます。その後、熱湯に 5 秒ほどくぐらせ、冷水で冷やし皮を剥きます。



皮に十字の切れ目を入れます



トマトを熱湯に5秒ほどくぐらせませす



冷水で冷やしてから皮を剥きましょう

ここが
コツ

鯖は塩を少しふって冷蔵庫で30分置きましょう。余分な水分や青魚の臭みを取ってくれます。また、鯖のうまみをギュッと凝縮してくれます。

2 鯖とトマトに片栗粉をまぶしましょう

ここが
コツ

料理は彩りも大切です。そこで、トマトは片栗粉をまぶしたらしっかりとさきましょう。揚げたとき衣が多すぎるとトマトの赤い色が失われてしまいます。



水分をしっかりと取り片栗粉を付けます



トマトは片栗粉の付けすぎに注意

3 出汁を作りましょう

水に昆布を入れて火にかけ、沸騰寸前に昆布を取り出し鰹節を入れます。

煮立たないように5分弱火で鰹節の出汁を取り、ざるでこします。



水に昆布を入れて火をかけます



昆布を取り出し、鰹節を入れます



ざるとペーパーを使ってこしましょう

ここが
コツ

昆布はつまんでみて、爪が少し食い込むくらいになったら取り出しましょう。

4 鯖とトマトを揚げながら、リンゴのみぞれ餡を作りましょう

ア. 油を180度まで熱したら、鯖とトマトを揚げましょう。

イ. 片栗粉10グラムと水10ccを混ぜ合わせ、水溶き片栗粉を作ります。

3 で作った出汁350ccのうち250ccを沸騰させ、薄口しょうゆとみりんを加えます。

さらに水溶き片栗粉、最後に皮ごとすりおろしたリンゴを加え、再沸騰したらリンゴのみぞれ餡の出来上がり。



鯖より先にトマトを揚げましょう



鯖もトマトも表面がカリッとなるまで揚げます



出汁、しょうゆ、みりんを混ぜます



沸騰したら水溶き片栗粉をいれます



皮ごとすりおろしたリンゴを入れましょう

ここが
コツ

アとイは並行して作業し、料理をアツアツ、カリカリのうちに食べましょう！

5 器に盛り付けて完成！

器にトマト、鯖、干切り生姜、木の芽の順で盛り付けます。最後に、リンゴのみぞれ餡を回しかけて完成です。

ここが
コツ

揚げ出しの食感を楽しむために、リンゴのみぞれ餡は、盛り付けた食材の全部にはかからないようにしましょう。



温めておいた器に盛り付けましょう



リンゴのみぞれ餡を回しかけて完成！