

LIFE-017

# あらゆるフライ。

飯島奈美



## 材 料（4人分）

### タネ

- ・アジ 4尾
- ・えび 4尾
- ・ホタテ貝柱 4コ
- ・手羽中 4本
- ・アスパラガス 4本
- ・なす 2本
- ・しいたけ 4本

### 調味料

- ・塩 適量
- ・白こしょう 適量
- ・ガーリックパウダー 適量

### 揚げ油

- ・サラダ油
  - ・綿実油
- 半量ずつ混ぜる

### ころも

- ・小麦粉（薄力粉） 適量
- ・生パン粉 適量
- ・卵 2コ
- ・牛乳 大さじ1

### ソース

- ・とんかつソース 大さじ6
- ・だし汁 大さじ3

### タルタルソース

- ・ゆで卵 1コ
- ・たまねぎ 1/8コ
- ・大葉 2～3枚
- ・マヨネーズ 大さじ6
- ・牛乳 大さじ1
- ・塩 ひとつまみ
- ・こしょう 少々
- ・レモン汁または酢 小さじ1/2～1



# あらゆるフライ。

飯島奈美

## つくりかた

- アジの頭をおとし、背開きにしてキッチンペーパーにのせて塩をふっておく。10分したら、上からキッチンペーパーでおさえてよぶんな水分を取り、白こしょうをふっておく。
- えびのからをむき、しっぽの水分を包丁でしごいて出し、冷凍なら背に包丁を入れ背わたを取る。(生なら、竹串で取る。)腹側切りこみを1/3くらいの深さまで、3か所でいど入れ、塩・こしょうをしておく。
- ホタテの貝柱も同様に、塩・こしょうをしておく。
- 鶏の手羽中に塩少々、白こしょうとガーリックパウダーをかけ。手でもんで、しばらく味をなじませておく。
- アスパラの根本を切り落とし、下3分の1くらいの皮をむいて、タテ2等分にする。
- なすのへたを落とし、皮をむいて、タテ2等分にする。
- しいたけの石づきを落とし、2等分にする。
- 卵に牛乳を入れ、よく溶いておく。
- 材料ごとに、小麦粉、溶き卵、パン粉をまぶす。余分な小麦粉はハケで落とし、パン粉の上に具材をのせ、たっぷりのパン粉をのせ、手のひらでしっかりおさえる。この一連の作業は、指で持つと、持ったところにパン粉がつかなくなったりするが、竹串を使うとむらなく仕上がる。



# あらゆるフライ。

飯島奈美

## つくりかた

- ・揚げる作業に入る前に、  
とんかつソースとだし汁を混ぜ、  
特製ソースをつくっておく。
- ・タルタルソースをつくっておく。  
ゆで卵は荒みじんに切り、  
たまねぎはみじん切りにしてから水にさらし、  
辛みがやわらいだら、水気を切っておく。  
大葉を粗く刻む。  
マヨネーズに、牛乳と、上記の具材をまぜ、  
塩、こしょう、レモン汁が酢で味をととのえる。
- ・サラダ油と綿実油を半々にして鍋に入れ、  
170～175度に熱する。
- ・野菜、つづいて魚と肉を揚げる。  
具材を入れると温度が下がるので、  
入れたらすぐ10秒くらい強火にするとよい。  
温度を下げないように注意しながら、  
きつね色になればできあがり。
- ・よく油を切って、ソースまたはタルタルソースで  
おめしあがりください。

