

【白身魚の釀酢餡かけ】

| 《材料》 | 4人分 | 備考 |
|------------|----------|--------|
| 白身魚(さめ)切り身 | 4 枚 | 1枚 50g |
| 酒 | 12 g | 酒塩 |
| 塩 | 0.12 g | |
| 米粉 | 7.2 g | |
| 玉ねぎ | 38.4 g | ざく切り |
| じゃが芋 | 44 g | 棒切り |
| 人参 | 16 g | 棒切り |
| 米粉 | 15 g | 衣 |
| 水 | 15 g | |
| 揚げ油 | 適量 | |
| 水 | 147.08 g | だし汁 |
| だし昆布 | 1.84 g | |
| 花かつお(だし) | 5.16 g | |
| みりん | 20 g | |
| 醤油 | 20 g | |
| 酢 | 20 g | |
| 上白糖 | 7.48 g | |
| カレー粉 | 0.72 g | |
| 米粉 | 13.4 g | 水溶き米粉 |
| 水 | 13.4 g | |



白身魚の釀酢餡かけ

《作り方》

- ① 魚に酒塩を振り、10 分置く。
- ② 玉ねぎ、じゃが芋、人参は、170 度の油で素揚げする。
- ③ ①の魚の水分を取り、米粉をまぶす。余分な粉は落とす。
- ④ 米粉と水を合せた衣に③を入れ、衣を薄く落とし、油で揚げる。
- ⑤ 沸騰した湯にだし昆布を入れ、フツフツ沸く程度に火を弱め 15 分煮る。
- ⑥ ⑤の昆布を取り出し、軽くほぐした花かつおを加え、強火にする。再沸騰し、アクが出たら5秒待って除いたあとで火を止め、濾す。花かつおは、軽く絞る。
- ⑦ ⑥のだし汁にみりん、砂糖、醤油、酢を加えて煮立たせ、カレー粉を加える。
- ⑧ ⑦に水溶き米粉を少しずつ加え、強めにとろみをつける。(釀酢餡)
- ⑨ ⑧に②の玉ねぎ、人参を加え、最後にじゃが芋を加えて火を止める。
- ⑩ ④の魚に⑨の餡をかける。

《ポイント》

※粉（米粉）をはたいた魚に衣をまとわると、衣が魚にとどまる。

※衣の目安：細く糸を引いて流れる程度の固さ。水分を調整する。

※魚は160度の油温で揚げ始め、浮いてきたら油温を180度に上げる。

※水溶き米粉=米粉：水=1:1~2

※カレー粉を加え、すぐにとろみを付けると香りが良い。