

【白身魚の釈迦酢餡かけ】

《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	



白身魚の釈迦酢餡かけ

《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、漉す。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。(釈迦酢餡)
- 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すと、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。