



清水さばの唐揚げマスタードソース

Deep-fried Shimizu mackerel with mustard sauce

玉ねぎの食感がアクセント。ビールやワインにもよく合います。

◎材料(1人前)

清水さば	1枚
(約120g/三枚おろしの片身が目安)	
塩	適量
こしょう	適量
A	
小麦粉	大さじ1
カレー粉	小さじ1/2
玉ねぎ	30g
小麦粉	5g
揚げ油	適量
イタリアンパセリ(飾り付け用)	適量
B	
粒マスタード	15g
フレンチマスタード	15g
砂糖	5g
白ワインビネガー	小さじ1
エキストラバージンオリーブ油	大さじ1

※フレンチマスタードがない場合は、
ハニーマスタードでも可。

◎作り方

1. さばは三枚におろし、腹骨と中骨をとります。片身1枚ぶんを、厚さ1cm・長さ6cmほどのそぎ切りにし、塩・こしょうをふっておきます。
2. 玉ねぎは縦の薄切りにし、クッキングシート(オープンシート)の上に重ならないように広げて、レンジに3分かけます。一度取り出して、かき混ぜてから再度レンジに3分かけてください。
※3分は600wの場合の目安です。
3. 玉ねぎのあら熱がとれたら、小麦粉をまぶし、150~160℃の油で、水分がなくなり、きつね色になるまで揚げます(焦がさないよう、ゆっくりと)。
4. オリーブ油以外のBの材料をボールに入れ、かき混ぜます。混ぜてきたら、オリーブ油を少しずつ加えながら、さらによくかき混ぜます。
5. (1)のさばから出た水分を軽くふき取り、よく混ぜたAをまぶして、約180℃の油でカラッと揚げます。
※かならず玉ねぎから揚げてください。さばを先に揚げると、油にカレーのにおいがついてしまいます。
6. お皿に(4)のソースを敷いて、その上に揚げたさば、玉ねぎの順で盛り、最後にイタリアンパセリで飾ったら完成です。

◎ポイント

玉ねぎはあらかじめ作って、密閉容器に保存しておけば、他の料理にも使えて便利です。

