

# グレの香草パン粉焼き

Sea chub breaded with herbs and fried

グレのおいしい季節に。春菊の香りがおいしさを引き立てます。

## ◎材料(1人前)

- グレ(切り身/皮付き)……………1枚(80g)
- 塩・こしょう……………少々
- 粒マスタード……………小さじ2
- エキストラバージンオリーブ油…大さじ2
- A { にんにく……………1/2片
- イタリアンパセリ……………2本
- 粉チーズ……………小さじ1
- パン粉……………大さじ1
- B { 春菊(ソース用)……………5株
- 生クリーム……………大さじ2
- 白ワイン……………小さじ1
- 塩……………少々
- C { 春菊(天ぷら用)……………2株
- 小麦粉……………適量
- 水……………適量
- 揚げ油……………適量

## ◎作り方

1. グレに軽く塩・こしょうをし、皮のほうに粒マスタードを薄く塗ります。Aのにんにくとパセリはみじん切りに。Aの材料をすべてよく混ぜ、グレに押し付け、まぶします。
2. フライパンにオリーブ油をひいて、皮から先に焼きます。色よくきつね色になり、火が半分ほど通ったら、弱めの中火にして裏面を焼いてから、バットにあげます。
3. Bの春菊をやわらかくなるまで塩ゆでし、冷水にとります。あら熱がとれたら、ザルにあげ水気をしぼります。葉だけを包丁で細かくし、すり鉢でペースト状にして、残りのBの材料を入れます(塩は味をみて少しづつ)。
4. Cの春菊を3mmくらいに切って、天ぷら衣をつけて揚げます。
5. お皿に(3)を敷き、その上にグレをのせて、(4)を盛りつけます。

## ◎ポイント

グレを焼くときは、香草パン粉が固まるまではあまり動かさないように。はがれてしまいます



# グレのフリッター ～らっきょうのタルタルソース～

Sea chub fritters accompanied by tartar sauce flavored with pickled Chinese onion

土佐清水・大岐産のらっきょうが、タルタルソースのアクセント。

## ◎材料(1人前)

- グレ(皮なし)……………100g
- 塩・こしょう……………少々
- 小麦粉……………適量
- 揚げ油……………適量
- A { 卵白……………卵1個分
- 塩……………小さじ1/3
- B { 卵黄……………卵1個分
- 小麦粉……………適量
- 水……………適量
- C { らっきょう漬け……………5粒
- 玉ねぎ……………1/4個
- パセリ……………2本
- ゆで卵……………1個
- マヨネーズ……………大さじ4
- 塩・こしょう……………少々
- イタリアンパセリ……………3本

## ◎作り方

1. Aの材料をボールに入れ、よく泡立てます(角が立つくらい)。
2. Bを混ぜて天ぷらの衣をつくり、(1)を加えてさらによく混ぜます。
3. グレは1切れ20gの一口大に切り、塩・こしょうをして、小麦粉をまぶします。(2)でつくった衣をつけ、170℃の油で色よく揚げます。
4. Cでタルタルソースをつくります。材料をすべてみじん切りにし、ボールに入れてマヨネーズで合わせ、塩・こしょうで味を整えます。
5. お皿にグレを盛り、手前にタルタルソースをおき、イタリアンパセリで飾ります。

## ◎ポイント

衣が軽いので揚げるとすぐ浮いてきます。中火で充分火が通るくらいの、少し低めの温度で揚げてください。

