

Frittura di pesce azzurro

青魚のオルチョ揚げ焼きチーズ風味



【材料】

(4人分)

| | |
|-------------------------------|---------|
| いわしやアジなど | 4尾 |
| コンチェントラートデルマーレ (アサクラの自然海塩) | 少々 |
| 小麦粉 | 適宜 |
| パン粉 | カップ 1/2 |
| イタリアンパセリ | 大さじ 1 |
| パルミジャーノチーズおろしたもの | 大さじ 1~ |
| 全卵 | 1/2 個 |
| オルチョサンニータ | 適宜 |
| (国産レモン) | 適宜) |

(下処理)・イタリアンパセリをみじん切りしておく
・パルミジャーノチーズをおろしておく

【つくり方】(4人分)

- 1) いわし又はアジは三枚におろしコンチェントラートデルマーレを薄く両面にふっておく
- 2) 3つのバットを用意する
【小麦粉だけ】
【全卵+水大さじ1程度をよく混ぜたもの】
【パン粉+パセリのみじんぎり+パルミジャーノチーズ】
この順に魚に衣をつける
- 3) フライパンに少し多目のオルチョを注ぎ火をつけオルチョが冷たい内から衣をつけた魚を皮目から先に入れて中火のやや弱い火で焼く
下がこんがり焼き色がついたらひっくり返しもう片方を焼く
(オルチョの量は写真を参考) 最後はオルチョが全てないように焼くのがのぞましい
- 4) 揚げバットに移し油をよく切ってから皿に盛り付ける

※パン粉にチーズを入れない場合は最初の塩を多めに振り、国産レモンを添えていただく