



# あじのエスカベージュ

J-CH27\_レシピ



## 【使用商品】

グンプンのT・T小麦粉

減塩できるうれしいお塩ウレシオ



## ■材料と分量 (1人前)

骨なしあじ	…	45g	ウレシオ	…	2g
コショウ	…	0.1g	酢 (小さじ1)	…	5g
白ワイン (小さじ1)	…	5g	レモン汁 (小さじ1)	…	5g
T・T小麦粉 (小さじ1)	…	6g	白ワイン (小さじ1)	…	5g
揚げ油	…	3g	水 (小さじ1)	…	15g
玉ねぎ	…	20g	オリーブオイル (大さじ1)	…	12g
にんじん	…	20g	粗挽き黒コショウ	…	0.3g
セロリ	…	20g	ローリエ	…	1/4枚
			赤唐辛子	…	1/4本

◆参考文献「調理のためのベーシックデータ-第4版-」

アジのから揚げ吸油率6%にて算出

## ■作り方

### 【下ごしらえ】

- ◆あじは半身にしー口大に削ぎ切りにし、コショウと白ワインで下味をつけておく ◆玉ねぎは薄切りにする
- ◆にんじんは薄くいちょう切りにし、たっぷりの湯で茹でこぼす ◆セロリは繊維を断つように斜め薄切りにする
- ◆ローリエの葉は水で洗い、包丁で半分に切る ◆赤唐辛子は半分に切り、中の種を除く

- ① ウレシオ・酢・レモン汁・白ワイン・水・オリーブオイル・粗挽き黒コショウ・ローリエ・赤唐辛子をボウルに入れ、よく混ぜ合わせておきます。
- ② ①に薄切りのたまねぎとセロリ、茹でておいたにんじんを加えます。
- ③ 骨なしあじの水分をキッチンペーパーで取り、グンプンのT・T小麦粉をつけて180℃の揚げ油でカリッと揚げ、熱いうちに②のマリネ液に入れて味をなじませます。

エスカベージュ(エスカベッシュ)とは、揚げた肉や魚を油と酢に漬けたスペイン料理のことをいいます。マリネ液に酢とレモンを使うことで、さわやかに仕上がります。冷やしていただくにより一層おいしく召し上がれます。

### ■1人前あたりの栄養成分値■

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	糖質	食物繊維	カリウム	カルシウム	リン	鉄	亜鉛	食塩相当量
248kcal	10.3g	10.3g	16.7g	—	1.2g	345mg	95mg	128mg	—	—	1.2g

2015/6/24作成 参考：日本食品標準成分表2010年版