

鮭のフライ タルタルソース

<材料> (4人分)

生鮭(切り身).....4切れ(約400g)

塩.....小さじ2/3(4g位、鮭の重さの1%)

こしょう.....少々

小麦粉・牛乳.....各大さじ3

パン粉、揚げ油、.....各適量

マヨネーズ.....大さじ3~4

玉ねぎ.....1/4個

ゆで卵.....1個

きゅうりのピクルス.....30g

塩・こしょう.....各適宜

ベビーリーフ、ミニトマトなど.....適量

A

<作り方>

1. 鮭は、皮と骨を取り除き2~3等分に切る。塩、こしょうをふり、15分ほどおき水気をふく。
2. タルタルソースを作る。玉ねぎはみじん切りにして5分ほど水にさらし水気を絞る。ゆで卵、ピクルスはみじん切りにする。ボウルにAの材料をすべて合わせて混ぜる。
3. 1の鮭に小麦粉と牛乳をよく混ぜ合わせたのりをからめ、パン粉をまんべんなくつけて180℃の油に入れる。ときどき返しながら4分位かけてこんがり揚げる。
4. 器に盛り付け、タルタルソースをかけ、ベビーリーフ、ミニトマトを添える。

☆生鮭は、皮に生臭みがあるので取り除きます。

骨を丁寧に取り除くことで、ぐんと食べやすくなります。

☆フライ衣は、小麦粉、溶き卵の代わりに、小麦粉と牛乳を同量合わせたものを使います。

卵いらず&ひと手間減ります。牛乳がなければ水でもOK。

☆せん切りキャベツに、中濃ソースでもgood!レモンを添える。