

はものパネ ソース・レムラード

— 2人分 —

はも	1匹
塩・こしょう	適量
薄力粉	適量
卵	2コ
水	60mℓ
パン粉	適量
揚げ油	適量
レモン	1/2コ
パセリ	1本
ベビーリーフ	適量

ソース・マヨネーズ	
卵黄	1コ
マスタード	小 1
塩・こしょう	適量
サラダ油	150mℓ
白ワイン酢	10mℓ
ソース・レムラード	
ソース・マヨネーズ	120g
コルニッション	20g
ケッパー	10g
アンチョビペースト	少々
香草各種	適量
塩・こしょう	適量

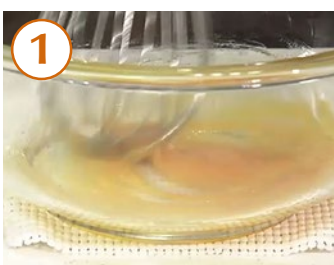
HP
<http://www.nhk.or.jp/tokushima/imakore>

作り方

- 1 ボウルに卵黄、塩、こしょう、マスタードを入れてよく混ぜる。
- 2 1にサラダ油を少しずつ加える。途中、白ワイン酢を入れて滑らかにし、さらにサラダ油を加えて混ぜ、残りの白ワイン酢を入れて味を調える。
- 3 2のソースマヨネーズにアンチョビペースト、ケッパー、香草、みじん切りにしたコルニッションをいれて混ぜる。
- 4 はもを四等分にし、両面に塩こしょうする。
- 5 卵に少量の水を入れ、卵液をつくる。
- 6 4のはもに小麦つけ、たたいて余分な粉を落としたら5の卵液につけてパン粉をまぶす。
- 7 しっかりとはもに火が通るまで180度の油で揚げる。
- 8 7を切り分け、ベビーリーフ、カットしたレモンを盛り付け、ソースレムラードを添えて完成。

ソース・マヨネーズの完成

ソース・レムラードの完成



パネとは? …… 正式名はパネ・ア・ラングレーズ。英国風のパン粉を使った揚げ物のこと。
レムラードとは? …… ゆで卵の入っていないタルタルソースのようなもの。



今回の食材

はも

旬

旬は6月～7月にかけて。この時期のはもは、産卵前で、体にたっぷり栄養を蓄えていて脂がのって美味い!!

美味しい見分け方

- ・頭が小さく身が厚いもの
- ・表面につやがあるもの
- ・骨切りされたものは、身がふっくらしていて透明感があるものがよい