



【めひかりのエスカベッシュ】



吉田文(よしだ・あや)さん

材料 (2人分)

めひかり (小)	10 匹 (160g)	オリーブ油	60ml
ピーマン	20g	酢	30ml
ピーマン (赤)	20g	塩	小さじ 1/2
レモン	40g	こしょう (黒)	少々
かたくり粉	大さじ 2	揚げ油	適量

手順

- (1) めひかりのうろこ、頭、はらわたを取り除く。水でよく洗い、ペーパーで水気をとる。
- (2) 水気をとっためひかりに、かたくり粉をまぶす。
- (3) ピーマンは細切りに、レモンは輪切りにしておく。
- (4) マリネソースを作る。ボウルにオリーブ油、酢、塩、こしょうを入れて混ぜ合わせる。
- (5) 180度の揚げ油にめひかりを入れて、きつね色になるまで揚げる。

揚げ終わったら、すぐにマリネソースに漬け込み、仕上げに、ピーマンとレモンを加えて完成。