

わかさぎのエスカベッシュ

エスカベッシュは、油で揚げた魚を、野菜の入った甘酸っぱいマリネ液に漬けた料理です。給食では、レモンを皮ごと使います。

材 料 4人分

・わかさぎ	120g
・酒	大さじ2
・塩こしょう	少々
・片栗粉	適量
・揚げ油	
・たまねぎ	1/4玉（繊維に沿って薄切り）
・にんじん	1/5本（細い千切り）
・パプリカ	1/4個（薄切り）
・パセリ	1/3枝（みじん切り）
・国産レモン	1/2個（皮はごく細い千切り、果汁はしぼる）
・サラダ油	小さじ1/2
・しょうゆ	30mL
・りんご酢	50mL
・上白糖	大さじ2強
・こしょう	少々
・水	80mL



作り方

1. わかさぎは、酒と塩こしょうで下味をつける。
2. わかさぎの汁気を切って、片栗粉をまぶして油でカラリと揚げる。
3. 小鍋にサラダ油を熱し、たまねぎ、にんじん、パプリカを炒め、こしょうをふる。
4. 水、レモン汁、りんご酢、しょうゆ、砂糖を加えて沸かす。
5. レモンの皮とパセリを入れ、2にかける。

- ☆ 給食ではりんご酢を使用しましたが、普通の酢でもできます。
- ☆ レモンの皮とパセリは、色と香りを残すために、最後に加えてすぐに火を止めましょう。
- ☆ スズキ、キス、タイ、サワラなど、白身魚のから揚げにかけてもおいしいです。