

はまちとじゃがいものハーブ揚げ

引田漁港で水揚げされたはまちに、米粉をつけて揚げたものと、じゃがいもの角切りを素揚げしたものを混ぜ合わせ、ハーブの風味の塩をまぶします。

ハーブ塩には、大内で栽培されたパセリを乾燥させたものを混ぜているので、香りがとてもよくなります。

材 料 4人分

- | | |
|--------|----------------------------|
| ・はまち | 150g (2cmの角切り) |
| ・塩 | 一つまみ |
| ・こしょう | 少々 |
| ・白ワイン | 大さじ1 |
| ・米粉 | 適量 |
| ・じゃがいも | 1個
(1.5cmの角切りにして、水にさらす) |
| ・ハーブ塩 | 適量 |
| ・乾燥パセリ | 適量 |



作り方

1. はまちは、塩・こしょう・白ワインで下味をつける。
2. じゃがいもは水をよくきってから、カラリと素揚げする。
3. はま치의汁をきり、米粉をまぶして揚げる。
4. 2と3を混ぜ合わせ、ハーブ塩と乾燥パセリをまぶす。

- ☆ はまちは、米粉をまぶして揚げましたが、小麦粉や片栗粉を使ってもできます。
- ☆ 油がはねるので、じゃがいもは、水をよくきってから揚げましょう。
- ☆ ハーブ塩は手作りもできます。塩にこしょうと、好みの乾燥ハーブを混ぜ合わせてください。パセリの他、オレガノ、タイム、バジルなどがよく合います。

