

人気献立レシピ

白身魚のエスカベージュ



【材料】白身魚 4 切分

白身魚 60g	4 切
食塩	小さじ 1/8
白ワイン	小さじ 2
薄力粉	適量
揚げ油	適量
玉ねぎ(みじん切り)	40g
トマト(角切り)	40g
ドライパセリ	少々
★酢	大さじ 1
★三温糖	大さじ 1
★食塩	小さじ 1/6

【作り方】

- ①,白身魚に塩、白ワインをふって 10 分ほど置き臭みを取る。
- ②,トマトは角切り、玉ねぎはみじん切りにしておく。
- ③,魚の余分な水分をふき取り、薄力粉をまぶして 170℃で中に火が通るまで揚げる(5~6 分)
- ④,小鍋に★を調味料・トマト・玉ねぎを入れて煮立たせてソースを作る。
アクはしっかり取る。
- ⑤,パセリを入れる。
- ⑥,揚げた魚にソースをかけて出来上がり。

・子どもたちの大好きな人気の魚メニューで、暑い夏におすすめです。エスカベージュ(エスカベッシュ)とは地中海料理の一つで、発祥はスペインですがイタリア、フランス、ポルトガルなど地中海沿岸の国々で親しまれています。「エスカベッシュ」はマリネの一種になります。

