



sakae's ouchi cafe

MENU: 魚介を使った簡単前菜3種

Recipe

塩ダラと彩り野菜のエスカベッシュ

【下準備】

- ・塩ダラを10スにカットし表面に薄く粉をまぶす
- ・揚げ油(分量外)で準備する。

((作り方))



① 小鍋に①を入れ
香りが立つまで弱火で
カク煮する



② ①に②を加え中火にし
アルコールを飛ばしたら
③を加え沸騰したら
一度火を止める



③ 揚げ油(180℃)に
ズッキーニ、ナスを入れ素揚げ
取り出し、次に塩ダラを
揚げきつね色になったら
取り出す



④ パットに素揚げした
ナス、ズッキーニをひく。
にんじん、紫オニオンを
入れ煮たものの汁を
手で染める。



⑤ ④に沸騰して
煮た②をそそぐ



⑥ ⑤を氷水をはった
パットに入れ急冷する
煮た熱がとれたら
冷蔵庫で冷やし完成



((材料))

- セロリ4本 ... 1/2本
- オリーブ油 ... 大さじ1
- にんにくみじん ... 1片
- セロリの葉 ... 1本
- 白ワイン ... 100ml
- 酢 ... 100ml
- 水 ... 300ml
- 国産うなぎ ... 1個(3g)
- きび砂糖 ... 大さじ2
- 塩 ... 小さじ1
- ローリエ ... 1枚
- ピッコロペー ... 8x10粒
- 唐辛子 ... 1本(中の種とる)
- 塩ダラ ... 4切れ
- 薄力粉 ... 適量
- ズッキーニ ... 1/2本
- ナス ... 1/2本
- にんじん ... 1/2本 千切り
- 紫オニオン ... 1/2スライス