

サクサクかきフライ

塩、こしょうをしっかりとかけるとおいしい

ころもはサクサク、食べるとジューシーなかきフライ。下味の塩、こしょうをしっかりとつけて揚げると、ソースなしでもおいしく食べられ、かきそのものの味が楽しめます。つけ合わせには、せん切りキャベツをたっぷり、お好みでレモン汁やソースをかけて。

材料 (4人分)

生かき 20粒 (約200〜250g)

キャベツ 7〜8枚

塩 少々

こしょう 少々

小麦粉 大さじ5

卵 2個

パン粉 適量

揚げ油 適量

レモン汁 適量

中濃ソース 適量

作り方

01 かきはボウルに入れ、たっぷりの水の中であく混ぜるようにして洗う。水をとりかえ、汚れが出なくなるまで洗う。

02 かきをざるに上げ、ペーパータオルで包み、身をつぶさないように注意しながら水気をしっかりとる。バットに並べ、塩、こしょうを全体にしっかりとふる。キャベツはせん切りにする。

03 ボウルに卵を溶きほぐし、小麦粉を加えて混ぜる。かきを卵液にくぐらせてパン粉をつけ、中温の揚げ油でカリッと揚げて取り出し、油をきる。皿に盛ってキャベツを添え、レモン汁、中濃ソースを好みでつけて食べる。

ポイント

フライにはタルタルソースもよく合います。ゆで卵とマヨネーズで簡単に作れるのでぜひどうぞ。タルタルソース:ゆで卵1個、玉ねぎ1/4個、きゅうりのピクルス(市販品)1個のみじん切りをボウルに入れ、マヨネーズ大さじ4、練り辛子小さじ1/3、塩、こしょう各少々を加えて混ぜる。