



ハッピーレシピ辞典



揚げはもときゅうりの酢の物・・・二杯酢でいただく揚げはものオツな味。



材料(4人分)

はも(上身)	150g
きゅうり	1~2本
紅たゞ	少々
塩	適量
小麦粉	適量
揚げ油	適量
二杯酢	1/4カップ

[下準備]

・ボールに二杯酢を合わせておく。

- 1 きゅうりは両端を切り落として小口から薄く輪切りにし、薄い塩水(水1カップに塩小さじ1の割合)につける。しなやかになったところでざるに取り、ふきんに包んで水けを軽くしぼる。
- 2 はもは皮を下にしてまな板におき、包丁を押すようにして皮1枚残すところまで垂直に切りめを入れる。これを3cmあたり20ヶ所ぐらい入れる気持ちで、ていねいに薄く骨切りをしてゆく。骨切りができたなら、適当な長さに切り分ける。
- 3 次に、はもの切り口にていねいに小麦粉をまぶし、1~2分おく。
- 4 揚げ油を170~180℃に熱して、はもを入れ、気長にカラッと揚げて、揚げたてを二杯酢につけ込む。
- 5 1のきゅうりも二杯酢であえて、はもとともに小鉢に盛りつけ、天盛りに紅たゞをのせる。

【コツ】

・はもは必ず揚げたてのものを二杯酢につけ込みます。熱いうちにつけ込むことによって、味の含みがグッとよくなります。

【メモ】

・はもの代わりに、そぎ切りにしたあじをから揚げにして使ってもよいでしょう。