



ハピーレシピ辞典



「生活良好誌 2003年8月号より」

揚げあじのコーンあんかけ・・・身近な素材で作るお料理バラエティ



材料(4人分)

アジ(3枚おろしにしたもの) 2尾分

▼※▼

ごま油	小さじ1
塩	少々
こしょう	少々
片栗粉	適量
卵白	1個分
揚げ油	適量
スライスハム	3枚
パセリ	少々

▼コーンあん▼

スイートコーン (クリームタイプ)	1缶(235g)
卵黄	1個分
砂糖	小さじ2
塩	小さじ1/2
水	1/2カップ

片栗粉	小さじ2
水	大きじ1

- 1 アジは小骨を抜き取ってひとくち大のそぎ切りにし、※の調味料で下味をつけます。
- 2 スライスハムとパセリはみじん切りにしておきます。
- 3 鍋にコーン缶、卵黄、水、砂糖、塩を入れてよく混ぜ火にかけます。煮立ったら水溶き片栗粉を加えてとろみをつけ、コーンあんを作ります。
- 4 1のアジに溶きほぐした卵白をからめ、片栗粉をまぶして、中温よりやや低め(170℃)の油でカラリと揚げます。
- 5 揚げたアジを器に盛り、3のコーンあんをかけ、ハムとパセリのみじん切りをふります。