あじのしそ風味フライ



材料	(2人分)
あじ	2尾
塩、こしょう	各少々
小麦粉	適量
卵	1個
水	小さじ2
青じそ	3枚
パン粉	適量
揚げ油	500ml～
ソース	適量
練り辛子	適量
(タルタルソース)	
ゆで卵	1個
マヨネーズ	大さじ4
柴漬けのみじん切り	大さじ1

作り方

1. あじはぜいごをそぎ取り、頭を落としてわたを取り、腹から開く。中骨をはずして腹骨を包丁ですき取り、さっと洗って水けをふく。塩、こしょうをして小麦粉少々を薄くまぶす。
2. ボウルに卵を割りほぐし、水、小麦粉小さじ(1)を加えてよく混ぜる。
3. 青じそは細かく刻んでパン粉と混ぜる。
4. 鍋に揚げ油を入れてコンロにのせ、揚げ物温度調節スイッチを押して180度に設定する。
5. あじを(2)にくぐらせて(3)のパン粉を全体にまぶし、余分なパン粉をはたき落として(4)の鍋に入れる。きつね色に揚がったら、ペーパータオルを敷いたバットに上げて余分な油を取る。
6. タルタルソースを作る。ボウルに材料をすべて入れ、フォークでゆで卵をつぶしながらよく混ぜる。
7. 器にあじフライを盛ってソースをかけ、タルタルソースと練り辛子を添える。

カリッと揚がったあじフライは、人気メニュー。パパはお酒のおともに、子どもはごはんのおかずに。

監修 井澤由美子