

YUZU RECIPE 02

旬野菜の素揚げとサバの大和芋揚げ

おろしゆずぽん酢添え



大地と海がもたらす季節の恵みを、香り豊かなおろしどん酢で味わいます。

大和芋の衣はふわっと軽く、野菜は素揚げすることにより味が凝縮し、ぽん酢がよく絡みます。

材料

パプリカ — 1個
ズッキーニ — 1/2 個
しとう — 5本
万願寺とうがらし — 2本
茄子 — 3本
ミニトマト — 5個
赤大根 — 1/4本
大根 — 1/3本

大和芋 — 1/2 本
サバ — 1枚
米油 — 適量
タイム — 適量
塩 — 適量
白胡椒 — 適量
ゆずぽん酢 — 適量
ゲランドの塩 — 適量



作り方

1. 旬の野菜を大きめにカットする。(しとう、万願寺とうがらし、ミニトマトはそのまま) 大根おろしを作り、程度に水気を切る。大和芋をすりおろし、さえ箸で混ぜほぐしておく。
2. 新鮮なサバの中骨を抜き、皮をひき、一口大にカットする。カットしたサバの両面に塩、白胡椒をする。
3. 170度にした米油で野菜を素揚げする。それぞれの野菜を香ばしく揚げたら、パットにあげる。
4. サバを大和芋にくぐらせ、スプーンを使って丸めながら油に落とし、揚げる。
5. 器に野菜とサバを盛り付け、タイムを散らし、ゲランドの塩と白胡椒をする。
6. 別の器に、大根おろしとゆずぽん酢を盛り付ける。

CHEF'S POINT

野菜ごとに火の入り方が違うのと、一度に揚げると油の温度が下がるので、種類ごとに少しづつ揚げていくのがコツ。大根おろしは鬼おろしを使うとなお良い。仕上げには、旨味もあり、不均一な食感を生み出す、粒子の大きなゲランドの塩がぴったり。