

金目鯛の米粉揚げ 温野菜米粉の味噌ドレッシング添え (レシピ考案: 舘野 雄二)

材料 (4人分)

金目鯛 (80g)	4切れ	●米粉ドレッシング (作りやすい分量)	
蕪 (1個 100g)	2個	米粉	18g
人参 (一口大)	8切れ	鰹昆布出し	250 ml
ブロッコリー (一口大)	8房	白みそ	200g
ジャガイモ (男爵、大)	1個	玉ねぎ	50g
きくらげ (生、一口大)	40g	バルサミコ酢	50 ml
米粉	適量	砂糖	15g
クレソン	適量	オリーブオイル	25 ml
ラディッシュ	適量	和からし	適量

・揚げ衣

米粉	1/2 カップ
水	適量

作り方

- ① 金目鯛は薄塩をして冷蔵庫内で20分置いておく。表面に米粉をまぶし、揚げ衣をまとわせて180度の油で8割程度に火が入るように揚げ、休ませておく。
- ② 蕪は茎の青い部分を2cm残して皮をむき4等分、面取りをして水に漬けて茎の付け根の汚れを落としておく。蕪、人参、ブロッコリー、きくらげをやや硬めに火を通してざるにあげ、下味が付く程度に塩をふる。
- ③ ジャガイモは皮をむき8等分して茹で、火が通ったらお湯だけ捨てて再加熱して粉ふき芋を作り塩をふっておく。
- ④ ドレッシングを作る。米粉以外の材料をすべて混ぜてから火にかける。沸騰したら水で溶いた米粉を量を調整しながら加え混ぜながら火にかける。とろみがついたら火からおろす。
- ⑤ ①の揚げた金目鯛を二度揚げする。
- ⑥ 器に温野菜を彩りよく盛りつけ、金目鯛を中心に乗せる。クレソンを散らすように置き、花びらに見立てて飾り切したラディッシュを散らす。食べる直前に温めたドレッシングを料理にかける。