



Fresh Seafood!  
さわらのエスカベージュ

Sawara  
~さわら~

フランス版の南蛮漬け。前菜やワインのおつまみにも。前日からの作り置きも可能。



東信水産のHPでもご覧いただけます。  
<http://www.toshin.co.jp/>



Fresh Seafood!  
さわらのエスカベージュ

349 kcal(1人分)  
調理時間 30分

材料 (2人前)

さわら ..... 2切れ  
新玉ねぎ ..... 1個  
ブラックオリーブ ..... 10粒  
小麦粉 ..... 適量  
塩 ..... 適量  
こしょう ..... 適量  
オリーブ油 ..... 大さじ2  
白ワインヴィネガー ..... 80ml  
水 ..... 80ml  
揚げ油 ..... 適量



Point!

白ワインヴィネガーの代わりに米酢を使えば、マイルドな酸味に仕上がります。お好みに合わせて。

作りかた

1. さわらは3つに切り、軽く塩、こしょうをして、小麦粉を全体にまぶす。
2. 新玉ねぎは繊維に直角に5mm幅の薄切りにする。ブラックオリーブは輪切りにする。
3. フライパンにオリーブ油を熱し、玉ねぎとブラックオリーブを炒める。
4. 玉ねぎがしんなりしてきたらワインヴィネガーと水を加えて、ほぼ水分がなくなって全体がとろりとするまで煮て、塩、こしょうで味をととのえる。パットなどに移しておく。
5. 揚げ油を170℃に熱し、1を揚げる。
6. 揚げたら熱いうちに4に入れてなじませる。あら熱がとれたら冷蔵庫で冷やす。



料理 料理研究家 荒木典子 © 東信水産株式会社