

包焼榨菜活鯛

(鯛の網油包み揚げ)



材 料

天然鯛	1.2 k g	1 匹
豚バラ肉		150 g
ザーサイ (榨菜)	塩抜きしておく	100 g
乾し椎茸	戻したもの	5 枚
泡辣椒		2~3 本
生姜の細切り		10 g
網脂		500 g
はすの葉	戻したもの	1 枚
レタス		1 個

A 鯛の味つけ

紹興酒	適量
塩	適量
旨味調味料	少量
胡椒	適量

B 榨菜肉絲の味つけ

塩	適量
旨味調味料	少量
砂糖	小匙 1
紹興酒	大匙 3
胡椒	適量
スープ	100ml
ごま油	大匙 1

C 全蛋糊

全卵	L 2 個分 (110 g)
小麦粉	60 g
片栗粉	20 g
油	大匙 2

作り方

- ① タイは鱗、内臓を取り水洗いして、頭をつけたまま、腹開きして中骨をとる。
写真①
- ② ①にAで下味をつける。
写真②
- ③ 豚バラ、ザーサイ、乾し椎茸は細切りにする。
- ④ 泡辣椒は輪切りにする。
- ⑤ 鍋で生姜の細切りを炒め、③の泡辣椒を炒めて香りを出し、②の豚バラを脂がにじみ出すまで炒める。
写真⑤
- ⑥ ザーサイ、乾し椎茸を加えさらに炒めBで調味する。そのままスープがなくなるまで煮詰める。
写真⑥
- ⑦ 調理台にラップを広げ、その上にはすの葉を広げ、①のタイをのせる。
写真⑦
- ⑧ ⑥の榨菜肉絲を熱いまま、タイのお腹のなかに詰める。
写真⑧
- ⑨ ⑧のタイのお腹を閉じて、ハスの葉で包み、上からラップで包む。
写真⑨
- ⑩ 網脂を広げ、片栗粉をまぶし、Cの全蛋糊を全体に垂らす。
写真⑩
- ⑪ ⑦のタイをのせ包む。
写真⑪
- ⑫ 油を 180℃に熱し、④を入れる。表面が固まったら、温度を下げ、120℃ぐらいでゆっくりと 20~30 分揚げて火を通す。最後に温度を上げ、色つける。
写真⑫
- ⑬ 盛りつけ皿にレタスを敷く。
- ⑭ 表の衣を切って開き、上の部分のラップを外す。パリパリのかわを一口大に切り盛り付ける。魚の身と炒めもの、皮をレタスで包んで食べる。
写真⑭

ポイント

- 網脂の厚い部分は取り除く。
- 炒め物にタケノコを加えてもよい
- 炒め物はスープを多めに使い煮詰めることで、乾し椎茸やザーサイの風味が出やすくする。
- ザーサイの塩味をみて、塩や醤油を加える。
- 炒め物を熱いうちに詰めるか、冷めてから詰めるかで揚げ時間に違いが出るので注意。
- 小型の魚を使い、少人数での対応も可能

写真①



写真②



写真⑤



写真⑥



写真⑧



写真⑨



写真⑩



写真⑪



写真⑫



写真⑭

