

老皮嫩肉淋鮮魚（白身魚と豆腐の揚げ出し）

材料（15人分）

鯛魚或鱸魚	1.5kg
鶏蛋白（卵豆腐）	2パック
香菜	50g
蒜苗※当日は蒜苔を使用	50g
蔥	50g
紅辣椒	30g
沙拉油（サラダ油）	500ml
地瓜子（サツマイモデンプン）	150g

魚腌料（魚の漬け汁）

鹽（塩）	12g
米酒	50ml
白胡椒（白コショウ）	0.5g
雞蛋	1個
太白粉（片栗粉）	30g
香油	40ml

醬汁（たれ）

蒜碎	40g
薑碎	40g
辣椒碎	30g
猪絞肉（豚ミンチ）：粗挽き	100g
豆瓣醬	50g
米酒	50ml
醬油	50ml
蠔油	50ml
糖	50g
白胡椒子	0.5g
鶏高湯	600ml
烏醋	少量
太白粉	30g

料理名の嫩肉は豆腐を表現している

蒜苗が良いが、本日は蒜薹を利用

1.魚は少し厚めに薄切りする。

2.1の魚に塩〜香油で下味をつける。

※塩から卵を加え暫くおいて 片栗粉、ゴマ油を入れる方がよい

3.卵豆腐を高温の油で素揚げする。

※台湾の豆腐は日本のものより、少し硬いので揚げやすい

沢山する場合は 片栗粉などまぶして揚げてもよい。

4.2の魚にサツマイモデンプンをまぶして揚げる。

5.油でニンニク、ショウガ、唐辛子のみじん切りを炒めて香りを出す。

6.豚ミンチをくわえ炒める。

7.肉に火が通ったら、豆瓣醬、米酒を加えアルコールをとばす。

8.スープを加え、醤油から砂糖で調味する。

9.最後に黒酢をくわえ、水溶き片栗粉でとろみをつける。ニンニクの芽を入れる。

10.揚げた魚、卵豆腐を盛りつけ、9のソースをかける。