



海老のフリットと春野菜蒸し

うまみの凝縮した海老のフリットには、果実味の豊かなワインを。春野菜のほのかな苦味や、海老のミネラル感にワインの持つミネラル感を合わせたり、フリットの香ばしさにスパークリングワインを合わせたりと、幅広いリアージュが楽しめます。

材料 (2人分)

海老	6尾	塩	少々	アスパラガス	2本
卵白	1個分	揚げ油	適量	新タマネギ	1個
片栗粉	小さじ1 1/2	キャベツ	1/8個	ニンジン	4cm
小麦粉	小さじ1 1/2	ブロッコリー	1/4個		
サラダ油	小さじ1	ジャガイモ	1個		

〈アンチョビソース〉

アンチョビフィレ	2枚	オリーブオイル	大さじ1/2
生クリーム	大さじ1 1/2	ハチミツ	小さじ1

作り方

- 海老は殻、背ワタを取る。
- 卵白に塩を加え泡立てメレンゲを作り、小麦粉、片栗粉を加えさっくりと混ぜ、サラダ油を混ぜさらにさっくりと混ぜる。
- 2に1を1尾ずつくぐらせ衣をつけ、160℃の揚げ油で揚げる。
- キャベツはくし切り、ブロッコリーは花房に分け、じゃがいもはよく洗い皮ごと輪切りにする。アスパラガスは茎の皮をむき5cm幅
- に切り、新タマネギは輪切り、ニンジンは薄切りにする。
- 4の野菜を蒸し器に入れ蒸す。ブロッコリー、アスパラは早めにとりだす。
- アンチョビソースを作る。アンチョビはみじん切りにし、生クリーム、オリーブオイル、ハチミツをよく混ぜ合わせコショウで味を調える。
- 器に3、5を盛り付け6のソースを添える。

洋食 *European food*



Point!

個性の強いワインに合わせたいときは、バーニカウダのようにアンチョビにはちみつを加えてクリームで伸ばしたソースを添えれば、どんなワインにも合いますよ。

