



ニュージーランド

フィッシュ・アンド・チップス (ニュージーランド)

ビールの炭酸の効果でふわふわカリッとした衣
になります。



栄養成分 1人分

エネルギー	399kcal
たんぱく質	23.8g
カルシウム	96mg
食塩相当量	1.9g

材料 4人分

生だら	4切れ(400g)
塩	小さじ½
こしょう、小麦粉	各少々

【衣】

小麦粉、片栗粉	各30g
塩	ひとつまみ
卵(卵黄と卵白に分ける)	½個分
ビール	100~120ml

じゃがいも	3個(450g)
塩	少々
揚げ油	適量

【タルタルソース(作りやすい分量)】

ゆで卵(みじん切り)	1個
きゅうりのピクルス(みじん切り)	小1本
玉ねぎ(みじん切り)	大さじ2
マヨネーズ	大さじ2~3
塩、こしょう	各少々

モルトビネガー、トマトケチャップ、パセリ	各適量
----------------------	-----

作り方

- 1 生だらは塩をふって10分ほどおき、キッチンペーパーで水気をしっかりふき、こしょうをふります。
- 2 じゃがいもは皮つきのまま棒状に切り、水に浸けて少しおきます。
- 3 揚げ油を160℃に熱し、2のじゃがいもの水気をしっかりふいて入れ、やわらかくなるまで7~8分揚げます。取り出して塩をふります。
- 4 【衣】を作ります。卵白はボウルに入れてかたく泡立てます。別のボウルに小麦粉、片栗粉、塩を入れて混ぜ、揚げる直前に卵黄とビールを加えて混ぜ、卵白を加えてさっくり混ぜます。
- 5 揚げ油の温度を180℃に上げ、1のたらに小麦粉を薄くまぶして4の衣をたっぷりつけて入れます。2~3度返しながらかリッとするまで2~3分揚げます。
- 6 【タルタルソース】の材料を全部合わせて混ぜます。
- 7 器に5、3、パセリを盛り、6、モルトビネガー、トマトケチャップを添えます。

✓ ビールの代わりに炭酸水(味のついていないもの)を使っても
おいしくできます。