

# カレイの唐揚げスイートチリソース

辛さの中に、甘味と酸味のあるスイートチリソースで、エスニックな味と香りがいっぱい。夏ならではのカレイの唐揚げです。IHクッキングヒーターでじっくり揚げたカレイは、身や縁側はもちろん、骨まで美味しくいただけます。IHクッキングヒーターなら、油の温度管理があるから、カラッと美味しい揚げ物も簡単に作れます。器のイエロー、サニーレタスのグリーン、チリソースの赤が、エスニックを感じさせてくれます。

エネルギー(1人分)  
230kcal

たんぱく質: 19.1g  
脂質: 19.6g  
炭水化物: 89.3g  
塩分: 3.6g



## 材料(4人分)

目板カレイ 4尾  
ニンニク 3片  
エシャロット 2個  
香菜 1/3束  
粗びき唐辛子 大さじ3  
レモン汁 80cc  
ナンブラー 大さじ2  
砂糖 大さじ2  
ピーナッツオイル又はサラダ油 大さじ2  
酒 大さじ2  
水 50cc  
サニーレタス 4枚  
塩 少々  
上新粉 適量  
揚げ油 適量

## 調理手順

IH Cooking Heater Recipe 

- ① カレイはわたとろこを取り除き、中央と縁側の横に切り目を加えます。



### POINT!

中央と縁側の横に切り目を入れることで、火の通りがよく、身が取りやすくなります。

- ② 1. に軽く塩をふりかけてしばらくおき、水分を拭き取って上新粉を付け、170℃の油でじっくり揚げ、十分に油をきります。



### POINT!

しっかり揚げていくことで、骨まで柔らかく食べることが出来ます。

- ③ ニンニク、エシャロットはみじん切り、香菜は葉を残して根と茎を別々にみじん切りにしておきます。

- ④ フライパンにピーナッツオイルを熱し、ヒーター火力4(中火)で、ニンニク、エシャロット、粗びき唐辛子、香菜の根を加えて炒めます。



### POINT!

チリソースは焦がさないように炒めていきましょう。

- ⑤ 香りが出てきたら、酒、砂糖、ナンブラーを混ぜ合わせ、砂糖が溶けたらレモン汁と水を加えます。煮たったら香菜の茎を加えて味を調えます。

- ⑥ 器にサニーレタスを敷いてカレイをのせ、5. のソースをたっぷりかけて香菜を添えます。

【調理時間 20分】