

白身魚のムニエル・ パインアップルのエスカベッシュ



		材 料	
	1人分	市販のスライス缶の場合(4人分)	
	パイン・クラッシュ缶果肉	30g	パイン缶スライス 3枚
	白身魚	100g	400g
	塩	1g	4g
	胡椒	0.25g	1g
	強力粉	7.5g	30g
	サラダ油	7.5g	30g
	白ワイン	12.5ml	50ml
	白ワインビネガー	12.5ml	50ml
	砂糖	0.75g	小さじ1
	玉葱	15g	60g
	人参	7.5g	30g
	パプリカ	7.5g	30g

1. パイン・クラッシュ缶果肉はざるにあけ、水気を切っておく。(パイン缶スライスの場合、みじん切りにしておく。)

玉葱はスライス、人参・パプリカは細切りにする。
白身魚は一口大に切り、塩・胡椒をしておく。



2. フライパンにサラダ油を入れ熱し、1の白身魚の水気を拭き取ってから強力粉をまぶし、中温で揚げる。
バットに取り出し、油を切る。



3. 鍋に油(分量外)を入れ、玉葱・人参・パプリカを軽く炒める。

パイン・クラッシュ缶果肉と白ワイン・白ワインビネガー・砂糖を加え、ソースを作る。



4. 2の白身魚を容器に移し、3のソースを上から全て掛ける。

冷蔵庫で一晩漬ければ完成。



この料理は、都内のホテルシェフが考案したものです。