

いさきのカルピオーネ

イタリア風の南蛮漬けです。味がなじむほど美味しくなります。

調理時間

20分

1人当り

564kcal



東信水産のHPでもご覧いただけます。

<http://www.toshin.co.jp/>



●材料 (2人分)

- いさき 1尾
- にんにく 1片
- 玉ねぎ 1/2個
- 赤パプリカ 1/4個
- 黄パプリカ 1/4個
- レーズン 20g
- 白ワイン 50ml
- サラダ油 30ml, 50ml
- 白ワインビネガー 10ml
- 塩 適宜
- 黒コショウ 適宜
- 小麦粉 適宜



●作り方

- いさきは内臓などを取り除き、三枚におろす。皮はついたままで骨を抜く。食べやすい大きさに切り、小麦粉をまぶしておく。
※下処理に自信がないときは、お気軽に店員にお申しつけください。
- フライパンにサラダ油30mlを入れて、中火にかけて、いさきを揚げ焼きする。
- こんがり焼きあがったらキッチンペーパーなどで油をきり、塩をしておく。
- 鍋にサラダ油50ml、漬したにんにくを入れ弱火で温める。
- にんにくの香りがたってきたらスライスした玉ねぎ、パプリカを加えて炒める。
- 玉ねぎがしんなりしたら、レーズン、白ワイン、白ワインビネガーを加え塩、黒コショウで味をととのえる。
- ③のいさきの上にかけて、そのまま冷まして味をなじませる。

POINT①

できれば半日ほどおいて味をなじませてください。
お砂糖を加えてさらに甘みを足してもおいしいです。



東信水産お魚かんたんレシピ

レシピ考案：イタリア料理家 KEITA

お魚かんたんレシピTOPへ戻る