

あじフライ コチュタルソース

エネルギー：350kcal 調理時間：15分

講師：コウ ケンテツ

 材料
(4人分)

・ あじ（ゼイゴを取って三枚におろしたもの） 8切れ（4匹分）

【衣】

・ 小麦粉・溶き卵・パン粉 各適量
・ 白ごま 大さじ2

【コチュタルソース】

・ マヨネーズ 大さじ4
・ たまねぎ 1/4コ分
・ 酢・レモン汁 各大さじ1
・ コチュジャン 小さじ1
・ 砂糖 小さじ1/2
・ パセリ（みじん切り） 大さじ1

・ クレソン 適宜

（塩・黒こしょう＜粗びき＞・揚げ油・ごま油）

 下ごしらえ なし 作り方

1. 衣のパン粉に白ごまを加えて混ぜる。あじは塩・黒こしょう各少々をふり、衣の小麦粉を薄くまぶして溶き卵をからめ、パン粉をまぶしつける。
2. コチュタルソースのたまねぎはみじん切りにし、水に5分間ほどさらして水けをきり、ほかの材料と合わせ、混ぜる（コチュジャンを加えて混ぜ、辛みとコクのあるタルタルソースに仕上げる）。
3. 揚げ油を180℃に熱し、ごま油大さじ2を加える。あじを入れ、途中返しながら2～3分間揚げる。こんがりときつね色になったら油をきり、器に盛る。
4. 3に食べやすい長さに切ったクレソンを添え、あじフライに2のコチュタルソースをかける。