

GABAN®

クレオール風 イカのから揚げ



ピリ辛でハーブの香りが爽やか。アメリカ南部風のから揚げはおつまみにピッタリ！フライドチキンやフライドフィッシュにも。

🍷 材料（4人分）

いか…450g
クレオールスパイスミックス…8g
薄力粉…35g
片栗粉…35g
揚げ油…適量

●クレオールスパイスミックス

GABAN® ブラックペッパーホール…10g
GABAN® パプリカパウダー…10g
GABAN® カエンペッパーパウダー…7g
GABAN® タイムホール…5g
GABAN® オレガノみじん切り…5g
GABAN® バジルみじん切り…5g
GABAN® ベイリーブスホール…5枚
塩…7g

🍷 レシピ（所要時間:20分※）

- ① ブレンダーにミックススパイスの材料を入れて粉末状にする。（またはブラックペッパーグラウンド、ベイリーブスパウダーに置き換えても可）
- ② いかは内臓を取り除き、皮をむいて2cmの輪切りにする。ゲソは皮をむき、食べやすい大きさに切る。
- ③ ボウルに②、①を入れて混ぜ、冷蔵庫でひと晩マリネする。
- ④ 薄力粉と片栗粉を混ぜ、③にまぶしつけ、180℃の揚げ油で揚げる。
- ⑤ 器に盛りつけレモンを添える。

※マリネする時間は含みません。