

サーモンのエスニック風南蛮漬け



カレーとナンプラーの風味でエスニックな味に！
白身魚やアジなど、季節によって素材を変えて。

🍷 材料 (4人分)

サーモン…240g
塩…少々
薄力粉…適量
揚げ油…適量
紫玉ねぎ…80g
赤/黄パプリカ…各20g
セロリ…35g

● エスニック風南蛮液

A **GABAN®** カレーパウダー…3g
GABAN® ガラムマサラ®…0.7g
GABAN® ジンジャーパウダー…0.5g
GABAN® ナツメグパウダー…0.3g
GABAN® クミンホール…2g
GABAN® 輪切り唐辛子…0.8g

サラダ油…15ml

酒…30ml

りんご酢…45ml

TRA CHANG フィッシュソース(ナンプラー)…30ml

水…200ml

砂糖…30g

🍲 レシピ(所要時間:30分※)

- ① サーモンは3cm角に切って塩をふり、30分ほどおいて水気をよく拭き取る。
- ② 紫玉ねぎは薄切り、パプリカは細切り、セロリはスジを取り除き、縦に細切りにする。
- ③ 鍋にサラダ油とAのスパイスを加えて弱火で炒める。
- ④ ③に酒、ナンプラー、砂糖、水を加えてひと煮立ちさせて火を止め、りんご酢を入れる。
- ⑤ ①に薄力粉をまぶし、180℃の揚げ油で揚げ、熱いうちに④の南蛮液に漬け、②を加えてサツと混ぜる。
- ⑥ ⑤の粗熱がとれたら冷蔵庫でひと晩漬ける。
- ⑦ 器に⑥を盛りつける。

※①、⑥にかかる時間は含みません。