

鯛とナスのベニエ 爽快ソースとともに

★ 材料 ★

<下ごしらえ>

- ・釣ってきた鯛（釣れないときはスーパーで切り身を買う） 1匹
- ・大葉 4枚
- ・長ナス 2本
- ・ゴマ 適量
- ・塩 少々
- ・オリーブオイル 大さじ2

<ベニエ衣>

- ・薄力粉 100グラム
- ・ドライイースト 10グラム
- ・ビール 135グラム

<爽快ソース>

- ・ポン酢 適量
- ・エクストラバージンオリーブオイル 適量
- ・レモン 1個（適量）
- ・はちみつ 量はお好みで（レシピ内：大さじ1）

※ポン酢とオリーブオイルは1：1になるように

★ 作り方 ★

<釣り>

- ☆ 自分の好きなところへ行き、鯛を釣ってくる。釣れないときはスーパーによって、あたかも釣ったように購入して、家族にみせる。

<ベニエ衣>

1. 薄力粉、ドライイースト、ビールを入れ混ぜる。
2. ラップをかけ、あたたかいところで30分放置し発酵させる。

<下ごしらえ>

1. 釣った鯛を三枚におろして、皮をはいで柵をつくる。
2. 柵をつくったら、そぎ切りにして、適当な大きさにする。

3. 切り身にした鯛に塩をして、5分放置する。その後オリーブオイル、ゴマをかけて全体を混ぜる。
4. 長ナスを半分の大きさに切り、ラップに包み、600ワットのレンジで1分加熱する。
5. レンジで加熱し、しんなりしたら氷水につけて粗熱をとる。
6. 冷めたナスをたてに半分切れ込みを入れ、ナスを平べったく伸ばし、キッチンペーパーでしっかりと水気をとる。ここでしっかり水気をとらないと、やわらかい仕上がりになる。
7. 冷めたナスを平べったくしたら、そこに大葉、鯛の切り身を置き、くるくるとナスで巻く。うまく巻けないときは、つまようじなどを使うとやりやすい。
8. 薄力粉をまぶし、ベニエ生地にくぐらせ、190度の油で揚げる。
9. 生地が膨らみ、きつね色になればあげる。

<爽快ソース>

1. ポン酢とオリーブオイルを1：1で混ぜ、好みではちみつを加える。
2. 柑橘系（今回はレモン）の果汁と皮を入れる。

