

かんぱちのカダイフ包み揚げ エスニックソースとパプリカのクーリ



パリパリ食感のカダイフに魚の旨みを閉じ込めました。
スパイスを隠し味にした色鮮やかな2種のソースで贅沢に。

🍷 材料 (1皿分)

カンパチ…100g

塩…適量

GABAN® ホワイトペッパーパウダー…適量

卵白…適量

パートカダイフ…15g

揚げ油…適量

●パプリカのクーリ

赤パプリカ…200g

GABAN® スモークパプリカパウダー…0.3g

水…10ml

塩…適量

●エスニックソース

冷凍マンゴー…290g

アボカド…200g

米酢…45ml

GABAN® オリーブオイルEXバージン…30ml

GABAN® パクチーみじん切り…0.8g

塩…適量

GABAN® ブラックペッパー荒挽…適量

GABAN® ポテトフレーク…8g

牛乳…32ml

🍲 レシピ (所要時間 : 50分)

- ① 皮を除いたカンパチに、塩・ホワイトペッパーをまぶし、溶きほぐした卵白をからめ、パートカダイフを巻きつける。
- ② パプリカは180℃のオーブンで20分ローストし、ボウルに入れてラップをし、冷めたらヘタ、種、皮を取り除き、適当な大きさに切る。
- ③ ミキサーに②、水を入れて攪拌し、スモークパプリカを加え、塩で味を調える。
- ④ 冷凍マンゴー、アボカドは1cm大に切る。
- ⑤ ボウルに④、米酢、オリーブオイル、パクチーを入れてサッと和え、塩・ブラックペッパー荒挽で味を調える。
- ⑥ ボウルにポテトフレークと温めた牛乳を入れ、塩・ホワイトペッパーで味を調える。
- ⑦ 180℃の揚げ油で①のカンパチを揚げる。
- ⑧ 器に⑥を敷き、⑦を盛りつけ、パプリカのクーリ(10g)、エスニックソース(25g)を添える。