

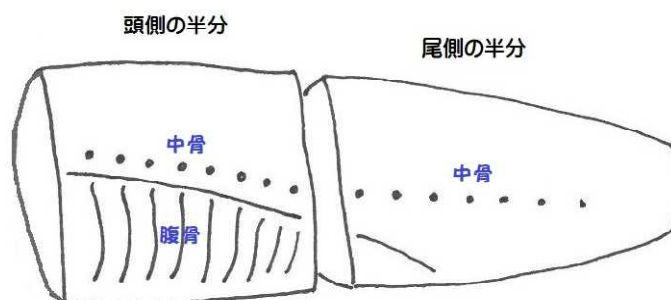
アジの梅肉と大葉の包み焼き タルタルソース添え

1 はじめに

アジが冷凍してあったので、塩焼きかフライにしておうと考えていたが、アジの梅肉と大葉の包み焼きがネットに載っていたので、それをアレンジして作ってもらうことにした。

2 アジの下ごしらえ

塩焼きかフライにする予定だったので、アジは三枚におろし、片身を半分に切って冷凍してあった。解凍後、頭側の半分は腹骨をすき中骨を毛抜きで抜いた。尾側の半分はぜいごを取り中骨を毛抜きで抜いた。

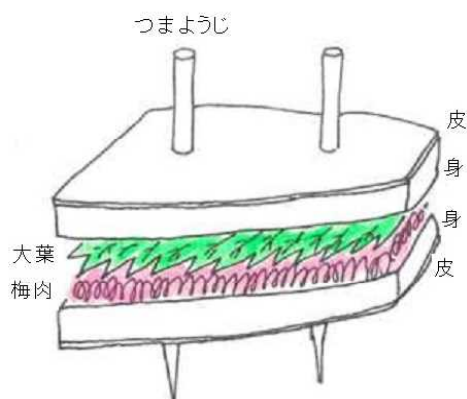


3 作り方

ネットでは、アジの身に梅肉と大葉を乗せて丸め、爪楊枝で止めていたが、今回は、アジの身が前述のようになっていたので、アジの身で梅肉と大葉をサンドイッチにする形にして、爪楊枝2本を刺して、形が崩れないようにした。

- ① アジの身側に軽く塩・胡椒をする。
- ② アジの身に梅肉と大葉を乗せ、その上にアジを乗せる。形が崩れないように爪楊枝2本を刺す。

(梅肉と大葉をアジの身でサンドイッチにする。)



- ③ パン粉にオリーブオイルを混ぜる。
- ④ ②に小麦粉、溶き卵、パン粉を順に付ける。
- ⑤ オーブンで焼く。
オーブントースターにアルミホイル敷き、その上で焼く。

1100Wで20分間焼いた。表面が焦げており、中まで十分に焼けていた。

※タルタルソースの作り方

- ① 卵を割り、耐熱容器に入れる。
- ② 黄身に爪楊枝で穴を2～3か所開ける。
- ③ ラップをしてレンジで1分間加熱する。
- ④ 卵は目玉焼き状態になっているので、細かくなるまで混ぜる。
- ⑤ 玉ねぎ1/4をみじん切りにする。
- ⑥ ④に、みじん切りの玉ねぎ、マヨネーズ、かんたん酢を混ぜれば、出来上がり。

4 食べた感想

タルタルソースをかけて食べた。とても美味しかった。ネットではタルタルソースはなかった。タルタルソースなしでも、十分に美味しかった。

翌日の夕食で残ったものを食べた。少し匂いがした。