

オイリーでリッチなディップをつければ、 ビールのキレのよさが際立つ ベストマッチなナゲット!



フィッシュナゲット

材料 (2~3人分)

タネ

たら (生)* … 300g
マヨネーズ … 大さじ1
卵 … 1個
小麦粉 … 大さじ2
クレイジーソルトまたは塩 … 小さじ1
にんにく (すりおろす) … 小さじ1/2

ディップソース

ブロッコリー … 4房 (60g)
アボカド … 1/2個
マヨネーズ … 80g
レモンの果汁 … 1/4個分

サラダ油 … 適量

* たらは冷凍でも可。塩蔵でないものを使うこと。サーモンや他の白身魚のほか、余った刺身や切り身などを使っても。

- 1** ディップソースをつくる。ブロッコリーは柔らかい房の部分だけを使う。5分ほどクタクタになるまでゆで、水分をしっかり絞る。アボカドは種を取って、スプーンで果肉を取り出す。ブロッコリーとアボカドを潰し、マヨネーズ、色止めにレモンの果汁を加えて練り合わせる。
- 2** タネをつくる。たらの水分を丁寧に拭き取り、皮を引いて骨があれば取り除き、ぶつ切りにする。フードプロセッサーにタネの材料をすべて入れ、粘りが出るまで攪拌して、なめらかなペースト状にする。すり鉢を使ってもOK。
- 3** 深めのフライパンに、サラダ油を入れて火にかける。高温 (200℃) になったら、2本のスプーンを使って丸めながら、タネを落としていく。水分が出ないように高温で一気にかリッと揚げるのがコツ。色よくカラリとなったら揚げ上がり。器にディップソースといっしょに盛りつける。



「味はナゲットだけど、
ぷりんとした食感はさつま揚げ」
というハイブリッドつまみ。
ブロッコリーとアボカドに、マヨネーズを
たっぷり混ぜたディップソースをつければ、
白身魚の揚げ物が、鶏からに負けない
インパクト大のビールつまみに！
揚げる前にキンキンに冷やしたビールの
スタンバイが一番大事です。