

長崎 築町  
なかにま

## 5/14 (木) 長崎フィッシュ&amp;チップス with 和タル (YUMIKOさん)

(材料2人分)

新じゃがいも：2個

A { 薄力粉：大さじ6  
コーンスターチ：大さじ3

白身魚(鯛・鯖・カジキなど)：200g

B { 中嶋屋本店「だし酢」：30g  
おろし生姜：少々  
おろしにんにく：少々  
こしょう：少々

サラダ油：適量

(和タル)

C { 中嶋屋本店「だし酢」：10g  
マヨネーズ：20g  
ラッキョウ漬け(みじん切り)：10g  
小ねぎ(小口切り)：10g

- ① ジャがいもは皮をむき、6~8等分のくし切りにし、水にさらして、水の濁りが取れるまで水をかえながら、デンプンを取る。
- ② 白身魚はスティック状に切って、Bをまぶし、10分ほど置く。
- ③ ①のじゃがいもは水分をしっかりとふき取り、Aを適量まぶす。
- ④ フライパンに③を入れて、静かにサラダ油を注ぎ、火をつける。油温が160~170℃になったら、そのあと3分ほど揚げる。
- ⑤ ②の白身魚に、③で残った粉をまぶす。
- ⑥ ④のじゃがいもを取り出して、残ったフライパンの油温を180℃まで上げ、⑤の白身魚を入れてカラッと揚げる。最後にじゃがいもを戻してさらに揚げ、箸で触ってカサカサした触り具合になったら、取り出す。
- ⑦ Cを混ぜ合わせて小鉢に入れる。器に⑥を盛りつけ、小鉢を添える。

レシピは、ゆめタウン夢彩都サービスカウンター(3階と地下1階)に置いてあります。  
またインターネット><http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>でもご覧になれます。