

B 柿酢を使ったエスカベッシュ

調理時間30分

材料（2人前）

白身魚	250g
柿酢	100cc
たまねぎ	1/2個
にんじん	1/2本
セロリ	1/3本
赤パプリカ	1/2個
緑パプリカ	1/2個
オレンジ	1個
白ワイン	150cc

エキストラバージンオイル	50cc
オリーブオイル	30cc
ニンニク	1片
赤とうがらし	1本
ローリエ	1枚
小麦粉	適量
砂糖	大さじ2
揚げ油	適量
塩コショウ	適量

作り方

1	白身魚はひと口大の角切りにし、塩コショウをする。
2	たまねぎは薄切り、にんじん、セロリ、赤パプリカ、緑パプリカは細切りにする。
3	オレンジはよく洗い、ピーラーで皮を適量剥き、千切りにする。包丁で両端を落とし、皮の部分を切り取り、果肉を取り出す。残ったものは絞ってジュースを取り出しておく。
4	鍋にオリーブオイルを入れ、ニンニク、赤とうがらしを入れ、弱火で熱し、香りがしたら2のたまねぎ、にんじん、セロリ、赤パプリカ、緑パプリカの順に入れ、色づかないように炒める。
5	4に柿酢、白ワインの順に加え、軽く沸騰させ、ローリエ、オレンジの皮、砂糖を入れて軽く（2～3分）煮る。
6	白身魚に小麦粉をつけ、180度の油でカリッと揚げ、ボールに取り出す。
7	白身魚が熱いうちに、5のソース、3のオレンジジュース、エキストラバージンオイルを加え、粗熱がとれたらラップをして冷蔵庫で冷やす。
8	十分に冷えたら、皿に盛る。