

きすのエスカベッシュ

きすは必須アミノ酸のバランスがよく、脂質が少ないのが特徴。クセのない白身なので、いろいろな料理にアレンジできます。

<作り方>

きすは開いて塩・コショウをふり、小麦粉をはたいて油で揚げる。オリーブオイルで鷹の爪、ニンニクのみじんぎりを炒め、香りが立ったら、タマネギ・ニンジン・セロリ・パプリカのせん切りとトマトを加える。白ワイン、ワインビネガー、ローリエを加えて一煮立ちさせたら、塩・コショウ、砂糖で調味し火を止める。粗熱が取れたらきすにかけ、冷蔵庫でよく冷やし味をなじませる。