

🐟 第24回イチ押し！旬の魚料理コンクール鹿児島市長賞作品



パクリ魚～天！カンパチde 南国風フリッター～3色果菜ソース添え～

- 考案者…紙屋 輝美さん（一般）
- 使用するお魚…カンパチ
- イチ押し！ポイント…カンパチの風味を生かしつつ、食べ飽きないように3色果菜ソースを添えて、色と味も工夫しました。

材料（2人分）

- カンパチ（柵）…200g ●塩・コショウ…少々 ●大葉…4枚 ●かぼちゃ…40g ●さつまいも…小1本 ●オクラ…2本 ●椎茸（生）…小2枚 ●米粉…大2 ●フリッター衣（卵（L玉）…1個、牛乳…25cc、米粉…大3、塩…小1/3） ●付け合わせ（ミニトマト…4個、レモン…1/4個、つまようじ…16本） ●レッドソース（赤ピーマン…1/2個、トマトケチャップ…大1、オリーブ油…大1、コチュジャン…小1/5弱） ●イエローソース（黄ピーマン…1/2個、マヨネーズ…大1、プレーンヨーグルト…大1、カレー粉…小1/8弱） ●グリーンソース（キーウィ（緑）…1/2個、オリーブ油…大1、ハチミツ…小1/2、塩…小1/4、サラダ油（揚げ油）…適宜）

🐟 作り方

- ①かぼちゃは皮付きで4等分（コロコロ）、さつまいもは皮付きで4等分（輪切り）に切り、各々耐熱皿に水大1と一緒に入れ、ラップをしてレンジで約2分チンする。
- ②オクラは軸を除去し、1本を3等分に切る。椎茸は軸を除去し、1枚を2等分に切る。
- ③赤ピーマンと黄ピーマンは種を除去し、アルミホイルを敷いた受皿にのせて、5～6分焼く→冷めたら皮（薄皮）をむき、各々身を小さく切り、調味料と一緒にミルミキサー又はフードプロセッサーにかけて、レッドソースとイエローソースを作る→冷蔵庫で冷やす。
- ④キーウィは皮を除去し、小さく切って、調味料と一緒にミルミキサー又はフードプロセッサーにかけて、グリーンソースを作る→冷蔵庫で冷やす。
- ⑤カンパチは始め縦に1本包丁を入れ、16等分にコロコロ切りし、塩・コショウをふりかける。大葉は縦に3本包丁を入れて、1枚を4等分し、カンパチに巻く。次につまようじでカンパチ+かぼちゃ、カンパチ+さつまいも、カンパチ+オクラ、カンパチ+椎茸を刺して各4本ずつ作り、茶こしで全体に米粉をまぶす。
- ⑥卵は卵黄と卵白に分ける→卵黄のボールに牛乳、米粉、塩を混ぜ、もう一つのボールに卵白を入れハンドミキサーで泡立てメレンゲを作る→卵黄液と合わせる。
- ⑦⑤を⑥のフリッター衣にくぐらせて、両面キツネ色に揚げる。
- ⑧⑦を器に盛り、ミニトマトとくし形に切ったレモン、別皿に3色ソースを入れて添えて完成。