



おいしく・健康的に 食べよう
Kitchen Smile
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



熱くてもおいしい! 冷やしてもおいしい!

鮭のエスカベージュ



一人あたりのエネルギー	食塩相当量	調理時間
251kcal	1.5g	約25分

この表示値は目安です

■材料 (2人分)

生鮭(切身).....	2切
玉ねぎ.....	1/2個
セロリ.....	30g
パプリカ(黄).....	30g
塩.....	小さじ1/4
薄力粉.....	小さじ2
サラダ油.....	大さじ1/2
酢.....	大さじ2
白ワイン.....	大さじ2
A 塩.....	小さじ1/4
こしょう.....	少々
オリーブオイル.....	大さじ1

■作り方

- ① 生鮭はそぎ切りにして塩をふり、5〜10分置いたら水気を拭き、薄力粉をまぶす
- ② Aの材料を合わせる
- ③ 玉ねぎはうす切りに、セロリは筋を取ってから斜めうす切りに、パプリカは半分の長さに切ってからうす切りにする
- ④ ②を③に漬ける
- ⑤ フライパンにサラダ油を熱し①を入れ、中火で1〜2分焼いたら裏返し、弱火でさらに2〜3分焼く
- ⑥ ⑤が焼けたら鮭が熱いうちに④に漬け、時々上下を返し味を馴染ませる



エスカベージュとは、魚介類を油で揚げ、酢や酒、香味野菜などを加えた調味液で漬け込んだ、南蛮漬けの原型とも言われる料理です。

cooking memo