

# ～Let's TRY～ 家庭で給食の味！！

## ★魚のエスカベージュ★



「エスカベージュ」や「エスカベージュ」とも言われますが、フランス料理の一種で、油で揚げた小魚などを酢、油、香辛料などをあわせた、つけ汁に漬けるマリナードという調理法で作ります。

給食は、揚げた魚に冷えた野菜を調味料ごとたっぷりかけて食べます。夏は柑橘をしぼった酢を使ってもさっぱりいただけます。日向市特産のへべすに替えるのもオススメです。

ズッキーニをどうやって料理していいかわからない人お待たせしました。この味にピッタリ合います。ぜひ、お試しください。

〈材料〉	〈切り方〉	〈1人分〉	〈4人分〉
あじ	切り身	50 g	4 切
小麦粉		4.5 g	大さじ 2
揚げ油			適量
		g	g
ズッキーニ	半月薄切	15 g	60 g
たまねぎ	スライス	20 g	80 g
にんじん	千切り	5 g	20 g
酢		2.2 g	小さじ 2
油		2 g	小さじ 2
砂糖		2.2 g	大さじ 1
塩		0.33 g	ひとつまみ
こしょう		0.02 g	少々

- ① 魚に小麦粉をふり、油で揚げる。
- ② 野菜はさっと湯がいて冷水し冷やす。
- ③ 調味料を合わせ、②の野菜に味をつける。
- ④ ①で揚げた魚に、野菜（タレごと）をのせ仕上げます。