

# ◆パセリ香るサメのフリッター



## 材料 4人分

・パセリ	2本	・サメの切り身	400g	●フリッター衣	
・レタス	適宜	・塩・こしょう	少々	・卵	2個
・レモン	1/2個	・酒	大さじ2	・水	大さじ1
・プチトマト	8個	・小麦粉（分量外）	適宜	・小麦粉	大さじ4
		・揚げ油	適宜	・塩	ひとつまみ

## 作り方

- ① パセリの葉をみじん切りにし、キッチンペーパーに包み、包んだまま水洗いしたあと、しっかり絞る。  
レタスは一口大にちぎる。レモンはスライスしておく。プチトマトは洗っておく。
- ② サメを一口大に切る。バットに入れ、塩・こしょう・酒を入れ下味をつけるため10分ほど置く。
- ③ 卵を白身と黄身に分ける。それぞれをボウルに入れ、黄身の入ったボウルに水を入れ、よく混ぜる。黄身と水がなじんだら小麦粉を半分量入れよく混ぜる。
- ④ 白身に塩を入れ角がピンと立つまで泡立てる。角が立ったら残りの小麦粉を入れ、泡を消さないように混ぜる。
- ⑤ ③に④を入れ、泡を潰さないよう全体を混ぜる。
- ⑥ ⑤にパセリを入れ混ぜる。
- ⑦ ②のサメに小麦粉（分量外）を薄くまぶす。  
余分な粉は落として、⑥にくぐらせる。
- ⑧ 揚げ油を160℃に温め、衣をまとわせた⑦を揚げる。
- ⑨ 皿にレタスとトマト、揚げたサメを盛り付け、レモンを添えて出来上がり ✨

### ポイント！

温度が高いと衣が焦げてしまうので  
温度は低めでゆっくり上げると👍