

# キノコとお魚の温かいエスカベッシュ

4人前

## ◇ 材料

白身魚	300g	ニンニク	2片
エリンギ	1/2Pac	塩	適量
舞茸	1/2Pac	グラニュー糖	適量
ブラウンマッシュルーム	1/2Pac	酢	50g
赤玉葱	1/2個	鷹の爪	1個
赤パプリカ	1/2個	ローリエ	2枚
黄パプリカ	1/2個	サラダ油	250g
強力粉	適量	揚げ油	適量
		パセリ	適量

## ◇ 作り方

- ① 白身魚を太めの棒状に切り塩・胡椒をする。
- ② キノコ類は食べやすい大きさに切る。
- ③ 赤玉葱・赤パプリカ・黄パプリカは細切りにする。
- ④ 鍋に分量に半分のサラダ油とニンニクを入れて弱火にかける。
- ⑤ ニンニクの香りが移ったらキノコ類を入れて、中火にして加熱する。
- ⑥ キノコ類に火が通ったら赤玉葱・パプリカを入れ塩をして下味をする。
- ⑦ 野菜類に火が通ったら酢・グラニュー糖・塩・鷹の爪  
ローリエ・残りのサラダ油を入れて加熱して味を整える。
- ⑧ 白身魚に強力粉を付けてを180度のサラダ油で揚げる。
- ⑨ ⑦の中に⑧の白身魚を入れて味を馴染ませる。  
皿に盛り付けパセリのみじん切りをふりかけたら出来上がり！