

白身魚のコートレット五香風味



材 料 (2人分)	白身魚の切り身……………2切れ	塩……………適宜
	卵……………1個	胡椒……………適宜
	ニンニク……………1/2かけ	強力粉……………適宜
	パン粉……………大さじ7	ごま油……………大さじ1・1/2
	五香粉……………小さじ1/3	サラダ油……………大さじ1・1/2
	黒酒……………適宜	

- 作り方
- ① ニンニクはすりおろし、卵は割って溶く。
 - ② 魚に黒酒をスプレーし、塩、胡椒を振ってラップで包み、30分以上冷蔵庫で寝かす。
 - ③ 溶いた卵にすりおろしたニンニクをまぜ込む。
 - ④ パン粉に五香粉をまぜ込む。
 - ⑤ ②の水気をふいて強力粉をつけ、余分な粉は落とす。
 - ⑥ ⑤に③の卵液、④のパン粉の順に付ける。
 - ⑦ フライパンに油を熱し、⑥を時々返しながら弱火で10分ほど焼く。
- (下記のソースをかけてお召し上がりください)

*P1/スプレーによる黒酒の活用法— 参照



五香粉は中華料理に欠かせない香辛料の一つ。胃を健康に保ち、食欲増進、消化促進を促すスパイスがミックスされているの。でも、香りが強いから、入れ過ぎに要注意。

材 料	黒酒……………大さじ4強	オイスターソース……………小さじ1弱
	醤油……………大さじ1/2	XO醤……………小さじ1弱

- 作り方
- ① 鍋に黒酒を入れてひと煮立ちさせ、アルコール分をぬく。
 - ② ①に醤油を入れ、煮立ったら弱火にしてオイスターソースとXO醤を入れ、完全に溶かす。



このソースは、中華料理ではおなじみのソースに黒酒の優しい甘さを加えたもの。いろんな料理に試してみてください！

黒酒入り中華タレ

