

# 白子のフリット

## サフランライス添え バルサミコソース

名前: 上田 靖子 @ クッキングサロン エリゼ

調理時間:約30分 分量:2人分

白子にふわふわの衣をつけた、オシャレなおつまみ。



### Point

「白子は、鍋以外で扱い方がわからず使いにくい」という方が多いと思い、白子を使ったカンタンでオシャレなおつまみを考案。バルサミコ酢を煮詰めたソースをかけ、新鮮なサフランライスにのせることで味が一層深まります。

### 調理のコツ

菜箸で揚げているフリットを持ち上げ、ブルブルと振動が伝わってきたら揚げ上がった証拠。すぐに引き上げましょう。長く揚げすぎないようにするのがポイントです。

### 材料

タラ白子 ..... 150g  
 白ワイン ..... 大さじ1  
 小麦粉 ..... 50g  
 オリーブオイル ..... 400cc  
 ベーキングパウダー ..... 3g  
 抹茶塩 ..... 少々  
 塩 ..... 少々

バルサミコ酢 ..... 100cc  
 バター ..... 大さじ1  
 コンソメスープ ..... 210cc  
 タマネギ ..... 1/4個  
 サフラン ..... 10本  
 米 ..... 1合  
 はちみつ ..... 小さじ2  
 卵白 ..... 1個分

### 手順

- 鍋でバターをとかし、タマネギを透き通るまで炒める。
- 【1】と米、コンソメスープ、サフランを炊飯器に入れて炊く。
- 小麦粉 30g、ベーキングパウダー、塩、泡立てた卵白、白ワインを混ぜ、フリット衣を作る。
- 白子を塩水で洗い、一口大にカット。残りの小麦粉をまぶしてフリット衣につけ、180℃のオリーブオイルで揚げる。
- バルサミコ酢を弱火で煮詰め、はちみつを入れ、火をとめてソースにする。
- 皿の中央にサフランライス、その上にフリットを盛りつけ、まわりにバルサミコソースを添える。抹茶塩を少々振ったら完成。

### このレシピに合うワインは… メルロー (冬にオススメ)

とろけるほどクリーミーな白子と豊かな味と香りのサフランライスに、ブドウの濃縮感とエレガントさを合わせ持つメルローがマッチ。バルサミコソースとのすばらしい調和をお楽しみください。

