

## カキフライとタルタルソースの作り方

材料(2人分)

[カキフライ]  
 カキむき身…10個程度  
 薄力粉…適量  
 卵…1個  
 パン粉…適量  
 揚げ油…適量  
 レモン…適量

[タルタルソース]  
 ゆで卵…1個  
 玉ねぎ…1/4個  
 ピクルス…大さじ2杯  
 マヨネーズ…大さじ4杯  
 酢…小さじ1  
 黒胡椒…少々



時々油から出し、空気に触れさせるとカリッと揚がる。

## 作り方

- 1.カキは水で洗い、キッチンペーパーでよく水気をとる。
- 2.薄力粉、溶き卵、パン粉の順で1につける。
- 3.2を170度の油で2~3分揚げる。
- 4.ゆで卵、玉ねぎ、ピクルスをみじん切りにし、Aを混ぜ合わせタルタルソースをつくる。



タルタルソースは先に作って冷蔵庫で寝かしておくと味がなじんでおいしい。

レシピ制作・  
料理・撮影・文  
岡野朋之

うまいいまみを求めて世界をさまざまよい歩く。その実、国内・海外問わずハードな長期山岳縦走取材をもこなすカメラマン。年頃の娘を持つ父でもある。

子どもの頃は苦手で食べられなかつたのに、大人になつたら食べられるようになつた、むしろ好物になつたという食べ物が誰にでもあるだろう。大人になるとつれ味覚が変わらんだろうか。私の場合、シイタケとカキがこれにある。

シイタケは中学時分に逆転した。親戚の家で鍋をごちそうになつた時、叔母がよそつてくれた私のどんすい(取り皿)の中に大量のシイタケが入つてきたのだ。ああ参ったなあと思ったが、厚意を残したり鍋に戻すわけだ。

も行かず、思い切つて口にした。あれ?あらつ不思議。おいしいじゃん!シイタケは叔母のおかげであつさり克服できたのであつた。

カキを好きになつたのは酒を飲むようになつてからだと思う。酒に合うアテを求めたらカキに行き着いた感じだ。酢ガキや生ガキは日本酒との相性抜群。一方、嗜むと熱い肉汁がじゅわっとでてくるカキフライには断然ビール。台所でビール片手に揚げたてをつまむのは、作り手の特権なのだ。

## タルタルソースでカキフライ



真ガキの季節がやってきました。

滋養強壮にぴったりの完全栄養食品であり

とろ~り濃厚なお味はまさに海のミルク。

しかもカキそのものは1個約10kcalと意外に低カロリー。

魚貝系フライに万能なタルタルソースは

余ればサンドイッチの具にもなるしで、覚えて損なし!