

Fish & Chips



材料(4人分)

チップス

○男爵いも (中または大きいサイズ)	4個
○サラダ油	適量
○塩	適量

作り方(チップス)

- ①じゃがいもの皮をむき、断面が1 cm×1 cm (長さはじゃがいもの大きさに応じた長さでよい) の大きさに切る (フライドポテトの2倍の大きさ)。
※皮が少し残っていてもよい
- ②流水で1分程度じゃがいものでんぷんを洗い流す。
- ③鍋にじゃがいもを入れ、じゃがいもが全てつかるまで水を入れる。
じゃがいもが柔らかくなり、崩れる寸前まで弱火で約10～15分ゆでる。
- ④じゃがいもの水気を切り、トレイにのせ、乾かしてから冷蔵庫で1時間または、それ以上、できれば1晩寝かせる。
- ⑤油を温め、小さめのじゃがいもで温度を確かめる。
じゃがいもは上の方に浮き上がり、こんがりとした焼き目がつくようにする。
- ⑥油の中にじゃがいもを全て入れ、外側がかりっとするまで揚げ、キッチンペーパーの上において余分な油を取る。



チップスに適しているのは柔らかいじゃがいもです★
柔らかいじゃがいもほどチップスはさくさくになります★
日本では男爵イモがおすすです★

ニュージーランドでは
「アグリアポテト」を使う
といいチップスになる！

Fish & Chips

フィッシュと衣

○新鮮な白身魚 (骨や皮のない鱈や鯛など)	4切れ (10cmくらいの手のひらサイズ)
○塩とこしょう	適量
○ビール(インディア・ペールエール)	1缶
○セルフライジングフラワー →小麦粉1カップ&ベーキングパウダー小さじ2で代用可能	1カップ
○米粉	1/2カップ
○サラダ油	適量

作り方(フィッシュ)

- ①小さじ1/2の塩と小さじ1の胡椒をませ、魚の両面につける。
(この作業により余分な水分がとれ、魚が肉のようになる)
- ②冷蔵庫で約1時間ねかせる。
- ③小麦粉、ベーキングパウダー、米粉を合わせてふるいにかける。
ビールを加え、十分に光って泡立途中の(半分泡立てた)濃厚な生クリームのようになるまで混ぜる。
(衣が魚に密着するようにする)
- ④魚に少し米粉または小麦粉を振りかけ、③につける。余分な衣はおとす。
油の中に1つずつ、ゆっくりと油が飛ばないように気をつけながら、魚を入れる。一度にいくつ揚げるかはフライパンの大きさによる。
- ⑤魚に火が通り、皮が黄金色にかりっとするまで揚げ、キッチンペーパーにおいて油を落とす。

レモンやモルトビネガーをお好みでかけて、あたたかいうちに召し上がれ♪



ニュージーランドでは漁港で魚が手に入ります☆
どの魚を買うか、じっくり時間をかける価値があります。

お口直しに新鮮なサラダも一緒にどうぞ♪

★ニュージーランド人お気に入りサラダレシピ★

スライスしたトマト、パプリカ、ラディッシュ、キュウリとシャキシャキのルッコラにバルサミコ酢を振りかけて出来上がり♪レモン果汁を振りかけてもよし♪