

うなぎのグレープフルーツマリネ

うなぎがさっぱりした口当たりになり、
ワインには相性バツグンです。パーティメニューにいかがですか？



材料

うなぎ白焼	1本	パプリカ(赤・黄)	各1/2個
セロリ	中1本	玉ねぎ	1/2個
イタリアンパセリ(お好みで)	少々	ニンニク	1片
赤唐辛子	1本	グレープフルーツ	1/2個
キウイフルーツ	1個	酢	大さじ2
砂糖	大さじ1	塩	少々
粒コショウ	少々	ローリエ	1枚
白ワイン	大さじ1	オリーブオイル	適量
片栗粉	適量		

作り方

- 1.うなぎは1cmくらいの短冊に切り、パプリカ、セロリ、玉葱はさいの目に切ります。
- 2.オリーブオイルをフライパンで熱し、潰したニンニク、ローリエ、粒胡椒、赤唐辛子(種を抜いてそのままだでも輪切りでも構いません。)を焦がさないように香りを出し、玉葱、セロリ、パプリカを加えて軽く炒めます。
- 3.2に、酢、砂糖、塩、白ワイン少々を加える。甘酢位の甘さで軽く沸騰させて、酢の強さを飛ばします。冷めたらキウイを切りグレープフルーツのむき身と果汁を少々加えます。
- 4.白焼きのうなぎは小麦粉をまぶし、少なめのオリーブオイルでカリカリに揚げるが焦がさないように低温でゆっくり加熱します。
- 5.マリネ液とうなぎをあえ、冷蔵庫で十分なじませます。
- 6.グレープフルーツの中身をくりぬいた皮や、器に盛り付け、イタリアンパセリで飾ります。