# フィッシュ・アンド・チップス

生だらと炭酸水で作る、家庭のレシピ



写真はAI生成の完成イメージです。

| 仕上がり | 準備時間 | 調理時間 |
| --- | --- | --- |
| 2人分（魚4切れ） | 25分 | 約30分 |

## 材料 INGREDIENTS

- 生だら（無塩・皮と骨を除く）
  300g
- じゃがいも（皮をむいた正味）
  400g
- 薄力粉（衣用）
  80g
- コーンスターチ
  20g
- ベーキングパウダー
  3g
- 冷たい無糖炭酸水
  150ml＋調整用最大15ml
- 薄力粉（打ち粉用）
  15g
- 塩
  魚用1g・衣用1g・仕上げ適量
- こしょう
  少々
- 揚げ油
  適量（鍋底から約4cm）
- レモン
  1/4個
- モルトビネガー
  好みで適量
- 市販タルタルソース
  好みで適量

## 道具 EQUIPMENT

深さのある揚げ物用鍋、油用温度計、中心温度計、網付きバット、ボウル、網じゃくし

# 下準備と作り方

魚は中心まで加熱し、ポテトは二度揚げで仕上げます。

## 01 下準備

じゃがいもは約1.5cm角の棒状に切り、水に10分さらす。水を切り、ペーパーで表面の水分を完全に拭く。魚は厚さ約2cmを目安に4切れにし、塩1gを振って冷蔵庫で10分置く。出た水分を拭き、こしょうを振る。

## 02 ポテトを一度目に揚げる

鍋に油を約4cm入れる。ただし鍋の深さの1/3を超えず、器具指定の油量を優先する。150〜160℃に熱し、いもを2回に分けて各6〜8分揚げる。色を付けすぎず、竹串が中心まで通ったら網に上げ、10分ほど置く。

## 03 衣を作る

衣用薄力粉80g、コーンスターチ20g、ベーキングパウダー3g、塩1gを混ぜる。魚を揚げる直前に冷たい炭酸水150mlを加え、粉気がほぼなくなるまで軽く混ぜる。厚く固い場合だけ、調整用炭酸水を5mlずつ、最大15ml加える。

## 04 魚を揚げる

油を175〜180℃にする。魚に打ち粉を薄くまぶして余分を落とし、衣を絡める。2切れずつ静かに入れ、途中で一度返し、各5〜7分を目安に揚げる。厚い部分の中心75℃で1分以上を確認し、不足なら追加加熱する。網に上げて油を切る。

## 05 ポテトを仕上げる

衣のかけらを取り除き、油を180℃に戻す。いもを2回に分け、各2〜3分、薄いきつね色に揚げる。網に上げて塩を振る。魚と盛り、レモンを添える。ビネガーとタルタルソースは好みで別添えにする。

## おいしく仕上げるポイント COOKING NOTES

材料を入れすぎず、次の分を入れる前に油温を戻す。時間は目安。魚は中心の加熱を確認する。揚げ物は重ねず網で油を切り、すぐ食卓へ。 油から煙が出たら加熱を止め、鍋から離れずに温度を下げます。油に水を入れないでください。

## 保存と代替材料 KEEP & SUBSTITUTE

揚げたてがおすすめ。残りは小分けにして速やかに冷まし、調理後2時間以内に冷蔵し、翌日中に食べる。再加熱は一度だけ、中心75℃で1分以上を目安に十分加熱する。生魚に触れた衣は保存しない。

生だらは塩だらで代用しない。モルトビネガーがなければレモンだけでもよい。

元記事：世界のおいしい物語のサイト内で「DM0001」または「フィッシュ・アンド・チップス」を検索。