

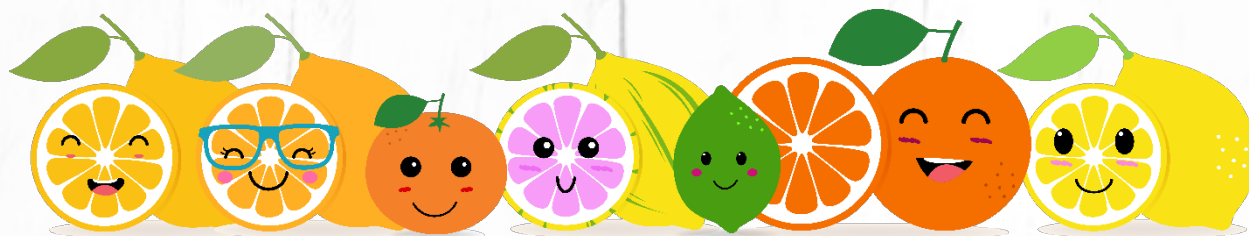
レモン、野菜、シーフードを添えたフリットミスト

フリットミストは「ミックスフライ」を意味します。美味しく楽しいイタリアの家庭料理です。レモン、野菜、シーフードを軽く衣に浸して揚げます。風味豊かなアイオリソースを添えて、楽しいディナーになります。カジュアルなホームパーティーなら、キッチンで料理をしながら楽しみ、お祝いするのに最適です。

材料

フリットミスト

- ・ バターミルク 3カップ
- ・ 中力粉 1と1/2カップ
- ・ 小麦粉 1と1/2カップ
- ・ ベーキングパウダー 小さじ1
- ・ コーシャーソルト 小さじ2
- ・ 薄くスライスしたレモン 2個
- ・ 殻と背わたを除いた大きなエビ 12匹
- ・ イカまたは1センチ幅にスライスされた
小さなタコの触手 約230g
- ・ 縦に3ミリの厚さにスライスされた
フェネル球根 一つ
- ・ 一口大に引き裂かれた椎茸 60 g
- ・ パセリの葉 1/2 カップ
- ・ セージの葉 1/4 カップ
- ・ キャノーラまたはピーナッツオイル – 揚げ物用
- ・ くし切りしたレモン 2 個



レモンガーリックアイオリソース

- ・マヨネーズ 1/2 カップ
- ・レモン1個（皮とレモン汁）
- ・ディジョンマスタード 大さじ 1
- ・みじん切りにんにく 1 片
- ・コーシャーソルト 少々
- ・黒コショウ 少々

作り方

フリットミスト

1. 1つのボウルにバターミルクを入れます。
2. 別の大きなボウルに小麦粉、ベーキングパウダー、塩を入れ、よく混ぜ合わせます。よく混ぜるようにふるいにかけます。
3. 大きなフライパンに5~8センチほどの油を入れて加熱します。
4. レモン、野菜、シーフードを約1/4ずつに分けます。1/4をバターミルクに加え、小麦粉を混ぜたものにつけてコーティングします。高温の油（350℃）で3~5分、キツネ色になって中が柔らかくなるまで揚げます。
5. 油から取り出し、ペーパータオルで水気を切ります。塩を振りかけます。
6. 大皿に移し、パセリとセージを散らし、アイオリソースとレモンを添えて盛り付けます。
7. これを繰り返します。

レモンガーリックアイオリソース

1. すべての材料を小さなボウルに入れます。
2. よく混ぜるまでかき混ぜます。
3. 調味料などで好みの味付けをします

