

あじの南蛮漬け☆新玉ねぎで

材料 (2~3人分)

あじ 2~3尾分

新玉ねぎ 1/2個 ピーマン 1個

人参 1/3本

塩 少々 清酒 小さじ1

片栗粉 適量 (大さじ2くらい)

サラダ油 適量 (大さじ3くらい)



■ (A)

純米酢 大さじ3 水 大さじ2~3 砂糖 大さじ2

醤油 大さじ1 塩 少々 輪切り唐辛子 少々

1 あじは三枚におろす。新玉ねぎはスライサーで薄切り、ピーマン人参も細い千切りに。Aを合わせてよく混ぜ、バットに入れておく。

2 あじに塩を振ってしばらくおいたらキッチンペーパーで余分な水気を拭き酒を振りかける。片栗粉をまぶして余分な粉を落とす。



3 あじは180度で揚げるか小さめのフライパンで揚げ焼きする。両面カリッと揚がったら軽く油を切り熱いうちにAのバットの中へ。

4 隙間に野菜も加えて調味液に浸らせる。時々魚を返して野菜を混ぜる。粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やして完成。温かいままでも。

