



※写真はイメージです。

旬のあじ!たっぷりお野菜をお酢でサッパリと。

あじの南蛮漬け

材 料 (2人分)

あじ(3枚おろし)	2尾(4枚)	
玉ねぎ	1/4個	
洋にんじん	30g	
ピーマン	1/2個	
小麦粉	大さじ1	
サラダ油	適量	
A	しょうゆ	大さじ2
	酢	大さじ2
	砂糖	大さじ1・1/2
	水	大さじ1・1/2
	赤唐辛子	1/2本

作り方

1. 玉ねぎは繊維にそって薄めの千切りにする。
2. 洋にんじんは千切り、ピーマンはへたと種を除き、千切りにする。
3. 赤唐辛子は種を除き、小口切りにする。
4. バットにAをすべて入れ、砂糖を溶かして1、2を加え、ひたしておく。
5. あじに小麦粉をまんべんなくまぶす。
6. 熱したフライパンにやや多めにサラダ油を加えて5を入れ、中火で両面に香ばしい焼き色がつくまで揚げ焼きにする。
7. バットの野菜をよけ、そこに焼き上がった6を並べ入れ、よけた野菜をのせる。
8. 粗熱が取れてから冷蔵庫で冷やし、味をなじませる。