

あじの南蛮漬け



<材料(4人分)>

	あじ	4切れ	玉ねぎ	60g
A	塩	少々	にんじん	20g
	こしょう	少々	青ねぎ	10g
	日本酒(下味用)	小さじ2	しょうが(タレ用)	1g
	しょうが(下味用)	1g	三温糖	大さじ1
	片栗粉	大さじ3	日本酒(タレ用)	大さじ1
	油	適量	米酢	大さじ1
			濃口しょうゆ	小さじ2

<作り方>

- ① 玉ねぎは5mm幅の千切り、にんじんは3mm幅の千切り、青ねぎは小口切り、しょうがは下味用・タレ用どちらもすりおろしておく。
- ② あじにAで下味をつけ、片栗粉をまぶして油で揚げる。
- ③ 鍋にしょうが(タレ用)・玉ねぎ・にんじん・日本酒(タレ用)を加えてよく炒める。
- ④ 三温糖・米酢・濃口しょうゆを加えて煮、青ねぎを加えてタレを仕上げる。
- ⑤ 揚げたあじにタレをかけて完成。

「南蛮」とは、オランダやスペイン、ポルトガルから伝わった調理法のことをいいます。暑い日や疲れた日でも、お酢の味がさっぱりとして食が進みます。あじ以外の魚や鶏肉などでも作れるので、ぜひアレンジしてみてください。