

平成25年9月29日（日曜日）開催  
「愛媛 八幡浜の美味しい魚取扱店が教えるシーフードクッキング」レシピ

講師：昭和水産トロール市

アジの南蛮漬け

材料：小アジ	15匹	
南蛮ダレ	酢	180cc
	砂糖	80g
	濃口しょう油	50cc
	鷹の爪	1本
	レモン	1個
	小麦粉	適量
	油	
	玉ねぎ	1/2玉
	ピーマン	1個
	人参	1/2本
茗荷	2本	



他の野菜もお好みで！

作り方 <メモ>

- ①小アジはエラブタを開いて、エラをつまんで取り除き、内臓を割箸等の先で取り除き、水で洗って水気をしっかりふき取る。 ※鮮度のいい小アジの場合、エラだけ取り、内臓はそのままでもよい。中アジの場合、両側のゼイゴが固いので削ぎ落としてください。玉ネギ、人参は細切り、ピーマンは輪切りにする。玉ネギはサッと水洗いする。
- ②南蛮ダレを合わせ、レモン汁を少々加える。鷹の爪の輪切りにしたものを入れ、細切りにした野菜を漬けておく。
- ③180℃の揚げ油に、薄く小麦粉をまぶしたアジを入れ、ゆっくり揚げる。
- ④きつね色に揚がったら、熱々を南蛮ダレにつけ、タレが全体にからまるように返し、漬けておいた野菜、輪切りのレモンを乗せて完成。 ※冷蔵庫に入れ4~5日保存出来ます。2~3日すると、酢の効果でより骨が柔らかくなります。味がなじんで違った味も楽しめます。