

小アジの南蛮漬け



材 料 (4 人 分)	小アジ	1 2尾	レモン	1 / 2 個
	揚げ油	適量	玉ねぎ	2ヶ
①	小麦粉	適量	キュウリ	1本
	酢	1/2カップ	人参	1 / 3 本
	醤油	大さじ4	赤唐辛子	1本
	みりん	大さじ1	しょうが	1かけ
	酒	大さじ1		
	水	大さじ2		
作 り 方	<p>(1) 赤唐辛子は種を除いて細いせん切り、レモンは表皮をむいて薄い半月切りにして①に混ぜる。</p> <p>(2) 長ねぎは5 cm前後に切り、素揚げして(1)に漬け込む。</p> <p>(3) 人参、しょうがはせん切りにし、キュウリは4 cm前後の短冊切りにする。</p> <p>(4) 小アジはぜいごを取り、えら・内臓を除き、水洗いをして水気を切る。</p> <p>(5) (4)に小麦粉を軽くつけ、最初は低温(160℃位) 2度目はやや高め(175℃位)にして2度揚げする。</p> <p>(6) アジを揚げたそばから(1)に漬け込み、味がしみこんだらキュウリを混ぜ器に盛る。</p>			
一 口 メ モ	<p>・ 2度揚げをするとアジの骨までやわらかく食べられるようになります。</p>			